TOSHIBA
Leading Innovation

Cooking Book

家庭用
東芝過熱水蒸気オーブンレンジ

取扱説明書・料理集

形　名 **ER-F400**

●このたびは東芝過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
●この商品を安全に正しく使っていただくために、お使いになる前にこの取扱説明書をよくお読みになり十分理解してください。
●お読みになったあとはお使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。
●保証書を必ずお受け取りください。

まず

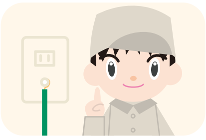
安全上のご注意を必ず読む(4～10ページ)

お使いになる前に必ず守っていただきたいことを記載してあります。

初めに

アースを取り付ける(6ページ)

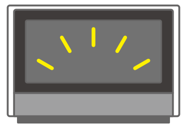
「安全上のご注意」を読んで必ず取り付けてください。



次に

庫内のカラ焼き・脱臭をする(19ページ)

オーブンでカラ焼きして、庫内の油を焼き切ります。



続けて

あたため･のみもの･ゆで野菜･スチーム生解凍･お好み温度の加熱について、使いかたのポイントを読む(14～18ページ)

赤外線センサーでの食品検知など製品を正しくお使いいただくために守っていただきたいことが記載してあります。

さあ！

調理開始！(22～58ページ)

「操作のしかた」を読んで始めてください。

オートパワーオフ(待機電力0)について

省エネルギーを目的に、使用していないとき自動的に電源が切れる機能です。

● 電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
　一度とびらを開けると電源が入ります。

■表示部に「0」が表示されている状態で5分以上とびらの開閉がないと自動的に電源が切れます。

※調理終了後にとびらを一度も開けなかったときなど、自動的に電源が切れない場合があります。
　そのようなときは、とびらを開閉すると5分後に電源が切れます。
　(ただし、とびらを開閉しても、表示部に「高温注意」が表示されている間は電源は切れません。庫内の温度が下がり「高温注意」表示が消えると電源は切れます。)

■電源が自動的に切れた後は、とびらを開閉すると、電源が入り、表示部に「0」が表示されます。

庫内灯について

省エネルギーを目的に、予熱中は庫内灯が点灯しない仕様になっています。

● 自動調理、手動調理ともに予熱中は点灯しません。

とびらを開けて2分間は庫内灯が点灯する仕様になっています。

もくじ

安全上のご注意…… 4～10
各部のなまえとはたらき…… 10～13
(操作部・本体・付属品)
あたため・のみもの・ゆで野菜・スチーム生解凍・
　お好み温度の加熱について…… 14～15
使いかたのポイント…… 16～18
庫内のカラ焼き・脱臭…… 19
使える容器・使えない容器…… 20～21

●自動調理
あたため(スピード・ソフト・スチーム)… 22～23
あたための上手な使いかた…… 24～25
ワンタッチメニュー…… 26～31
　のみもの…… 26～27
　ゆで野菜…… 28～29
　スチーム生解凍…… 30～31
オートメニュー…… 32～43
過熱水蒸気(選べる焼き上げ)
　ハンバーグ/鶏の照焼き/鶏のから揚げ/
　焼き魚(切身)/干物/春巻き…… 32～33
オーブン・過熱水蒸気
　焼き野菜/ピザ/焼きいも/フランスパン/
　シュークリーム/スポンジケーキ/クッキー …… 34～35
　らくらくベーカリー…… 36～37
　カラッとあたため…… 38～39
適温スチーム・蒸し物
　茶わん蒸し/なめらかプリン/ピクルス/
　蒸しケーキ/牛肉のたたき/ヘルシー野菜…… 40～41
レンジ
　カレー・シチュー/肉じゃが/手作り豆腐…… 42～43

●手動調理
レンジで調理する…… 44～45
お好みの温度にあたためる…… 46～47
スチームで調理する…… 48～49
石窯オーブン(予熱あり・なし)で調理する …… 50～51
過熱水蒸気(予熱あり・なし)で調理する …… 52～53
発酵…… 54
グリルで調理する…… 55
お手軽機能…… 56～58
　繰り返し…… 56
　延長…… 57
　メモリー …… 58
お知らせの音について…… 59
ブザー音の消しかたと戻しかた…… 59
イルミネーションガイドの消しかたと戻しかた…… 59
加熱のしくみ…… 60～61
お手入れのしかた…… 62～65
手動加熱の設定時間の目安…… 66

お料理をするときのお願い…… 68
料理集の見かた…… 69
料理集もくじ…… 70～71
Cooking Book …… 72～177
素材別索引…… 178～179

お料理が上手にできないとき…… 180～182
こんな表示が出たときは…… 183
修理を依頼される前に…… 184～185
仕様…… 186
保証とアフターサービス…… 186～187

この取扱説明書では次のように表しています。

操作手順	操作によって自動的に変わった状態	表示	スチームを使用するメニュー
1 2	▶	点灯中 レンジ　点滅中 レンジ	💧

安全上のご注意 必ずお守りください

●製品および取扱説明書には、お使いになるかたや他の人への危害と財産の損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。次の内容（表示・図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

表示の説明	
⚠危険	「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*1を負うことがあり、その切迫の度合いが高いこと」を示します。
⚠警告	「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*1を負うことが想定されること」を示します。
⚠注意	「取り扱いを誤った場合、使用者が傷害*2を負うことが想定されるか、または物的損害*3の発生が想定されること」を示します。

図記号の説明	
禁止	⃠は、禁止（してはいけないこと）を示します。具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。
指示	●は、指示する行為の強制（必ずすること）を示します。具体的な指示内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。
注意	△は、注意を示します。具体的な注意内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

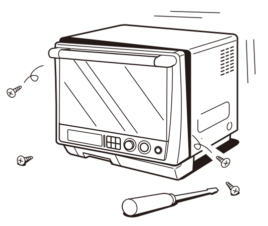
＊1：重傷とは、失明や、けが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
＊2：傷害とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが、やけど、感電などをさします。
＊3：物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどにかかわる拡大損害をさします。

ご使用の前

⚠危険

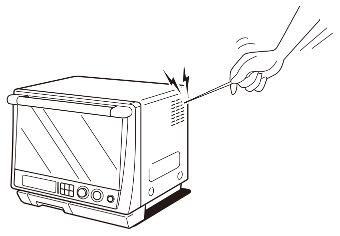
自分で分解・修理・改造をしない（分解禁止）

火災・感電・けがの原因になります。
修理は、お買い上げの販売店または東芝家電修理ご相談センターにご連絡ください。



吸気口、排気口、給水カセット出し入れ部、穴などにピンや針金などの金属物または異物、指を入れない（禁止）

感電・けがの原因になります。
もし、異物が中に入ったときは、電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店または東芝家電修理ご相談センターにご連絡ください。



⚠警告

電源は、交流100Vで、定格15A以上のコンセントを単独で使用する（コンセントを単独に使用）

交流100V以外で使ったり、コンセントを他の器具と同時に使ったり、延長コードを使うと火災・感電の原因になります。

電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない（禁止）

火災・感電の原因になります。

ご使用の前（つづき）

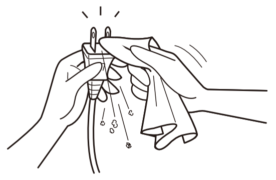
⚠警告

電源コードや電源プラグを、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、挟み込んだりしない（禁止）

電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

電源プラグの刃・刃の取り付け面に、付着したほこりはふき取る（ほこりをとる）

ほこりが付着すると、火災の原因になります。



⚠注意

電源コードや電源プラグは、排気口や温度の高いところに近づけない（禁止）

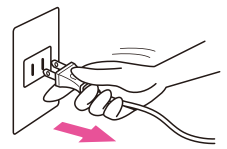
火災・感電の原因になります。

長期間、使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く（プラグを持って抜く）

絶縁劣化により漏電火災の原因になります。

電源プラグをコンセントから引き抜くときは、電源プラグを持って引き抜く（プラグを持って抜く）

コードを持って引き抜くとコードが破損し、火災・感電の原因になります。



据え付けるとき

⚠警告

使用前に、包装材はすべて取り除く（包装材を取り除く）

取り除かないと運転中に発火し、火災・やけどの原因になります。

包装用ポリ袋は、幼児の手の届かない所に保管または廃棄する

頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する原因になります。

燃えやすいもの、熱に弱いものを本体に近づけない（禁止）

焦げや、火災の原因になります。
たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの上に置いたり、カーテンなどを近づけないでください。
また、熱に弱い家具や壁が周囲にある場合は、熱変形することがあるため、遠ざけてください。

安全上のご注意

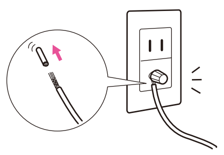
据え付けるとき（つづき）

⚠警告

アースを接続する

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電する原因になります。
アースの取り付けは販売店にご相談ください。



●アース端子を使う場合

- アース線が本体のアースねじにしっかり接続していることを確認してから、アース線先端の皮をむき、芯線部をアース端子につなぐ。
  電源プラグをコンセントから抜いた状態で接続してください。

●アース端子が無い場合

- アース工事（電気工事資格者によるＤ種接地工事）を行ってください。
  工事の依頼はお買い上げの販売店にご相談ください。

■アース工事（電気工事資格者によるＤ種接地工事）が必要な据え付け場所

- **湿気の多い場所**
  土間、コンクリート床、地下室、醸造・貯蔵所など
- **水気の多い場所（漏電遮断器も設置必要）**
  水滴の飛び散る所、水を使う土間、洗い場などの水気の多い所

■アース線を接続できないもの

- **ガス管、水道管、電話線のアース、避雷針**
  法令で禁止されています。

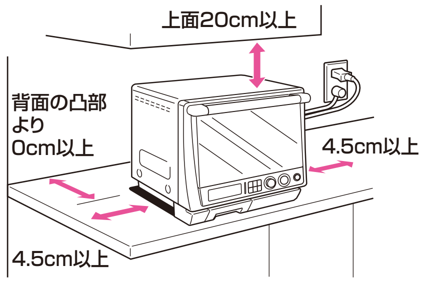
⚠注意

壁との間をあける

壁との間をあけて置く

過熱し火災の原因になります。
製品の後方上方には庫内からの排気口があります。調理物からの油や蒸気で壁や家具が汚れる場合があるため、汚れが気になるときは、排気が直接あたらないよう、下記の記載寸法以上に壁や家具から離してください。

〔消防法基準適合 組込形〕



場所	離隔距離（cm）
上方	20
左方	4.5
右方	4.5
前方	開放
後方	0
下方	0

禁止

水のかかるところや蒸気の出る機器および火気の近くでは使用しない

火災・感電・漏電の原因になります。

禁止

不安定な場所に置かない

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。
もし地震などで転倒・落下した場合は、そのまま使用せずお買い上げの販売店に点検を依頼してください。
本体の落下・転倒を防ぐための転倒防止金具（別売り：部品コード32582136）をお求めの方は販売店にご相談ください。

使用するとき

⚠警告

禁止

調理中に、電源プラグを抜き差ししない

抜き差しすると火花が発生し、火災・感電の原因になります。

禁止

子供だけで使わせたり、幼児の手が届くところで使わない

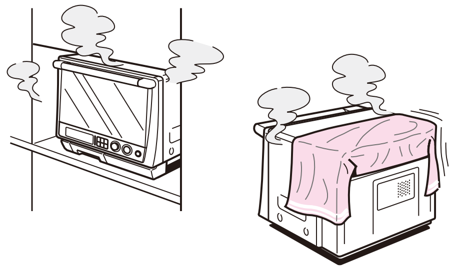
感電・けが・やけどの原因になります。

⚠注意

禁止

排気口や吸気口をふさがない

火災の原因になります。



禁止

衣類・布巾類の乾燥、食品の収納など調理以外の目的には使用しない

過熱・異常動作して火災の原因になります。

禁止

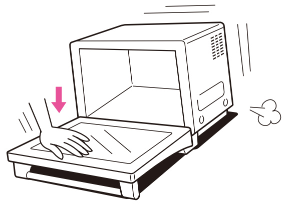
とびらにものをはさんだまま使用しない

電波漏れによる、人体障害や発火の恐れがあります。

禁止

とびらや庫内に、無理な力や衝撃を加えない

変形し、電波もれによる人体障害の恐れがあります。また、とびらにぶらさがると本体が倒れて、けがをする原因になります。



禁止

本体の上に、ものを置いたり、布などをかぶせたりしない

置いたものが過熱し、変形・焦げ・発火の原因になります。

禁止

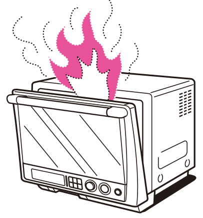
角皿、庫内底面やとびらのガラスにものをぶつけたり衝撃を加えない

破損して、けがの原因になります。
容器や茶わんの出し入れのときは、庫内底面やとびらのガラスにぶつけないようにしてください。
ガラスにキズがつくと、使用中割れることがあります。

禁止

庫内で食品が燃えたときは、とびらを開けない

とびらを開けると勢いよく燃え、火災の原因になります。



- 食品が燃えたときは次の手順で処置してください。
  ①とびらを閉めたまま「とりけし」キーを押し、運転を停止する。
  ②電源プラグをコンセントから抜く。
  ③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
  ④鎮火しないときは、水か消火器で消火する。
- そのまま使用せずに、販売店に点検を依頼してください。

安全上のご注意

レンジ加熱のとき

⚠注意

禁止

庫内がカラのまま、調理しない

本体や庫内が異常に加熱され、高温になり、やけどの原因になります。
また長時間加熱や、少量の食品加熱後も庫内が熱くなり、やけどの原因になりますので終了直後は庫内にふれないでください。

食品を移し替える

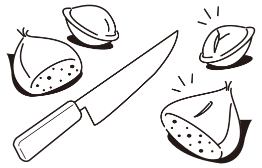
缶詰、ビン詰、袋詰、レトルト食品、真空パック入り食品は移し替える

また鮮度保持剤(脱酸素剤)は取り除いてから加熱します。
発火・破裂・けが・やけどの原因になります。

ふたをとる 殻に切れ目を入れる

密封性の高い容器のふたやせんをはずし、皮や殻のある食品は、切れ目や割れ目を入れる

破裂して、けが・やけどの原因になります。

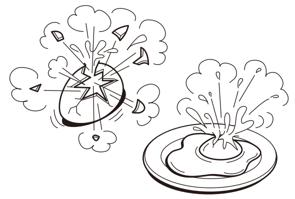


禁止

卵は、そのまま加熱しない

電子レンジで卵を加熱すると、内部も同時に急激に加熱され膨張します。殻や、卵黄膜によって密閉状態となっているため、一気に破裂してやけどをする原因になります。また取り出した後に、突然破裂することもあります。

- 卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
- ゆで卵は作らないでください。
- ゆで卵のあたため直しもしないでください。



禁止

生クリーム、ヨーグルトなど油分の多い食品は加熱しない

取り出す時に突然沸騰し、やけどの原因になります。

禁止

食品は加熱しすぎない

飲みもの(コーヒー、牛乳、水)などの液体は、取り出す時に突然沸騰し、やけどの原因になります。また、容器が熱くなり、割れたり溶ける原因になります。

- 飲みものは加熱する前にスプーンなどでよくかき混ぜてください。

食品の加熱しすぎは発煙・発火の原因となります。

- 手動で加熱する場合は66ページの設定時間の目安を参考に時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。
- 自動で加熱する場合は、分量、容器、ラップのかけ方など取扱説明書の記載内容を守ってください。

禁止

100g未満の食品は自動調理で加熱しない

食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火する原因になります。

- 手動で様子を見ながら、加熱してください。

禁止

ふたのある容器は赤外線センサーを使用するレンジ加熱調理に使用しない

ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。

- 容器のふたをはずして加熱してください。

食器や食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する

高温になっていたり、ラップをはずすときに蒸気が一気にでて、やけどの原因になります。

禁止

アルミホイル、金属容器、金串は使わない

火花が発生し、庫内底面やとびらのガラス割れなどでけがの原因になります。

ヒーター加熱・スチーム加熱のとき

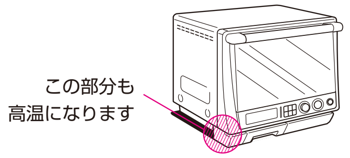
⚠注意

接触禁止

ヒーター加熱、スチーム加熱使用中や終了後は、高温部(庫内・とびら・本体・排気口・水受け横部)および取り出した角皿などには触れない

高温のため、やけどをする原因になります。

- 食品の出し入れや付属品の取り扱いには、市販の厚手のミトンを使います。
- 水受けの水は冷めてから捨ててください。



禁止

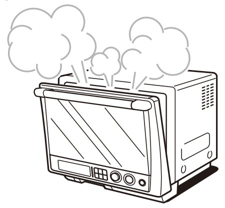
調理中や調理後はとびら・庫内・角皿などに水をかけたり、急に冷却しない

割れてけがをしたり、発生する蒸気やしぶきでやけどをする原因になります。

禁止

スチーム調理中や調理後、顔などをとびらに近づけない

やけどの原因になります。
スチーム調理中や調理後はスチームにご注意ください。とびらを開けるとき、高温のスチームが出ることがあるので、食品を取り出すときも十分ご注意ください。



禁止

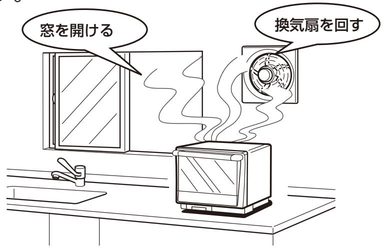
破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わない

熱く感じることがあります。とくに水や油でぬれたときや破れているときは、やけどの原因になります。

小動物を移動する

ヒーター加熱のときは、小鳥など煙や臭いに影響を受けやすい小動物は別の部屋に移す
換気のために換気扇を回すか窓を開ける

特に最初、カラ焼き・脱臭を行って庫内の油を焼き切るときは、煙が出たり、臭いがすることがあります。



禁止

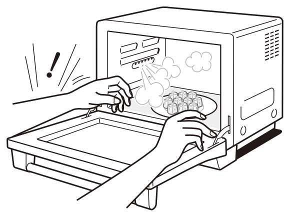
給水カセットが破損した場合は使用しない

けがの原因になります。
ヒビやカケが生じた場合は使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。

スチームに注意する

スチーム調理中や終了後は、残ったスチームの発生に注意する

とびらを開けてすぐに庫内に手を入れるとやけどの原因になります。
調理中にとびらを開けたとき、しばらくスチームが出ている場合がありますので十分ご注意ください。



禁止

スチーム調理中、終了後は、庫内左側面のスチーム吹出口に触れない

やけどの原因になります。

給水カセットの水は使うたびに取り替える
水受けの水は使うたびに捨てる

かびや雑菌の繁殖の原因となります。

- 調理のときは必ず新しい水をお使いください。調理後はカセットの水を捨ててください。
- 熱くなっている場合があるので冷めてから水受けの水を捨てて、水洗いしてください。

安全上のご注意

お手入れ

⚠警告

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く

プラグを抜く

感電・けが・やけどの原因になります。

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

ぬれ手禁止

感電の原因になります。

⚠注意

本体の掃除は電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う

プラグを抜き冷めてから

感電ややけどをする恐れがあります。

食品や肉汁などで、汚れたままにしない
結露した水分はふき取る

禁止

電波が汚れた部分に集中して、火花の発生・発煙・発火などの恐れがあります。
また、さびの原因になります。
• 付着した場合は、本体が冷めてから必ずふき取ってください。

水抜き中、とびらは閉めておく

水抜き中も、スチーム調理と同様に、スチームが発生します。
やけどの原因になりますのでとびらは閉めておきます。

お願い

• ヒーター加熱調理で、魚調理など油煙の出やすい調理を頻繁にされ、壁面が汚れる場合は本体上面を、開放できる所に置くことをお勧めします。

テレビ・ラジオから3m以上離す

雑音や、映像の乱れを防止するために受信感度の弱い場所はさらに雑音が小さくなるまで離してください。

熱や、蒸気から離す

保温釜・ポットなどの蒸気が、本体や操作部にかからないようにしてください。

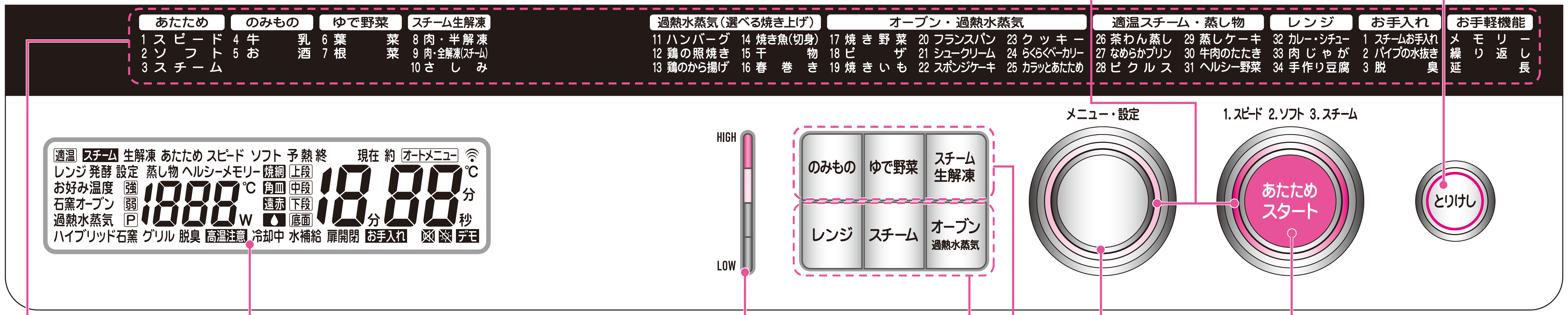
本体の移動の際は気をつけて

製品の左右底面を確実に持って移動してください。

各部のなまえとはたらき

操作部

• オートメニュー(11～34)、お手入れ(1～3)では、表示部にメニュー番号が表示されますので、使用するメニュー番号にあわせて、ご使用ください。



ナビダイヤル&イルミネーションガイド

• 操作方法や調理進行状況、調理完了を光でお知らせします。
●ダイヤルを
　回してほしいとき ： 青
　押してほしいとき ： 赤
●最後はスタートキーが ： 点滅

とりけしキー

• キーを押し間違えたときや、途中で調理を止めるときに押します。

表示部

• 時間や温度、オートメニューの番号、調理内容、使用する付属品などを表示します。

とびらメニュー

• 選択されたメニュー群が光ります。

スチームインジケーター

• スチームを使用するときに光ります。
• スチーム温度の目安を表示します。

手動調理キー

• 調理に応じて時間や温度を設定して使います。(44～55ページ)

ワンタッチメニューキー

• 時間や温度設定が不要なメニューです。キーを押すだけで自動的に加熱します。(26～31ページ)

ワンタッチメニューキーの押しかた

ワンタッチメニューでは食品を入れてキーを1回押すとすぐに加熱が始まるメニューのことです。

■「あたため」「のみもの」「ゆで野菜」「スチーム生解凍」のときは、食品を入れてとびらを閉め1分以内にキーを押してください。

■1分以上たってからキーを押すと
→庫内がカラの状態での加熱を防ぐ機能が働くため、表示部に「扉開閉」が表示され調理がスタートしません。
一度とびらを開閉してからキーを押してください。

あたため/スタート兼用キー

• ごはん、おかずのあたためのときに押します。(22～25ページ)
• オートメニュー(11～34)、お手入れ(1～3)、お手軽機能、手動調理キーのスタートのときに押します。
※調理途中にとびらを開けたときは、もう1度押します。

メニュー設定ダイヤル

(オートメニュー /時間/温度/仕上がり調節)

回すとオートメニュー、時間、温度、仕上がり調節などが設定でき、押すと設定した内容を決定します。

オートメニュー
• とびらに表示してあるメニュー(11～34)、お手入れ(1～3)、お手軽機能の選択に使います。(19・32～43・56～58・62～65ページ)

時間
• 手動調理の時間の設定や、調理中の時間の増減に使います。
右に回すと長くなり、左に回すと短くなります。

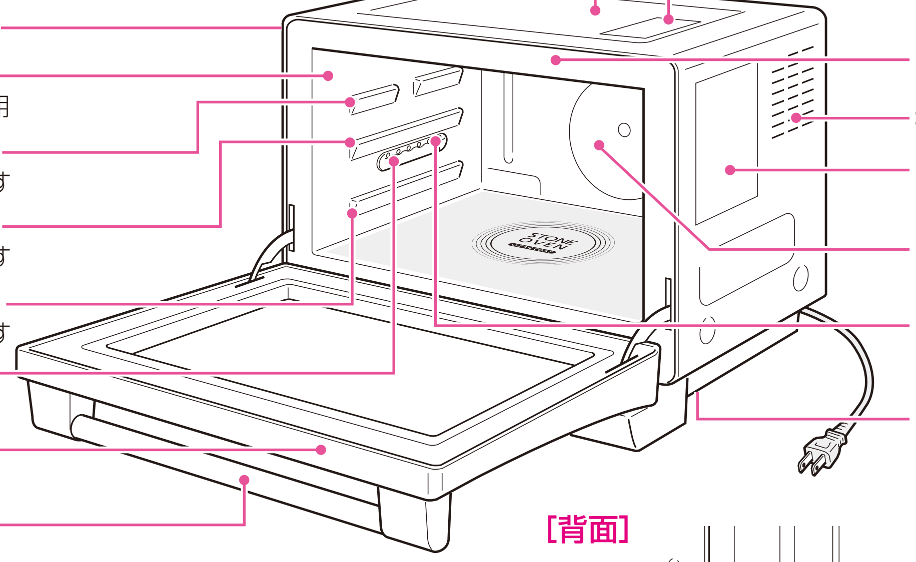
温度
• 手動調理(過熱水蒸気/石窯オーブン/適温スチーム/お好み温度)の温度の設定に使います。
• 手動調理(過熱水蒸気/石窯オーブン/適温スチーム)動作中の温度の変更に使います。

仕上がり調節
• 自動調理の仕上がり調節に使います。右へ回すと〔強め〕に、左へ回すと〔弱め〕になります。強めは調理時間が長くなり、弱めは短くなります。

各部のなまえとはたらき（つづき）

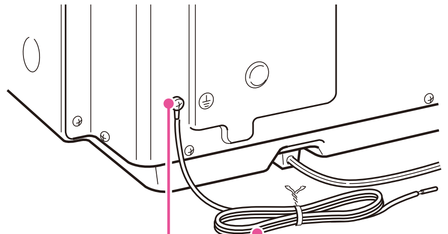
本 体

［正面］



※「上ヒーター」「熱風ヒーター」「スチームヒーター」は庫内の外側に位置していますので、見えません。

［背面］



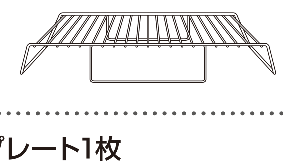
付属品

付属品は正しくお使いください

角皿1枚（鉄板ホーロー）

レンジ加熱調理で使用しないでください。

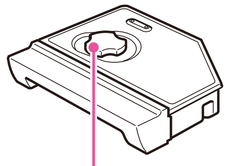
焼網1枚



遠赤石焼きプレート1枚

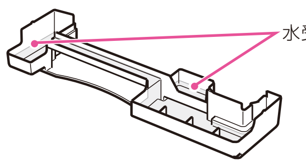
- レンジ加熱・スチームのとき、底面の汚れ防止として、庫内底面に置いて使用することもできます。庫内奥に接するように置いてください。
- 遠赤石焼きプレートの出し入れは、冷めてから両手で行ってください。また、庫内底面から少し持ち上げて出し入れしてください。（引きずらないでください）

給水カセット1個



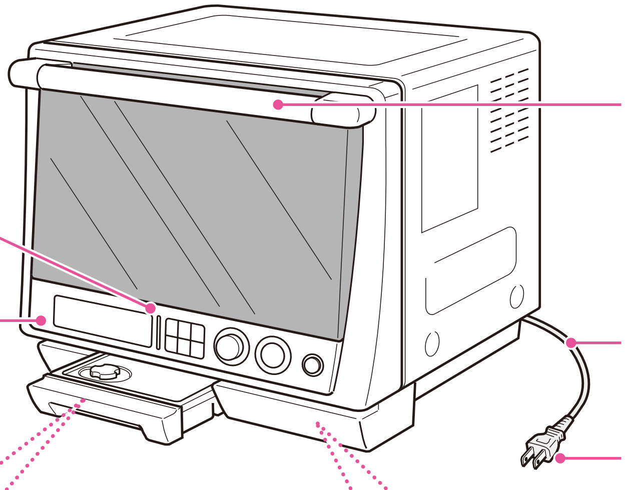
- スチームに供給する水の容器です。
- 使わないときも、本体にセットしておきます。
- 満水（約450cc）でスチーム約25分、過熱水蒸気約60分の調理ができます。

水受け1個



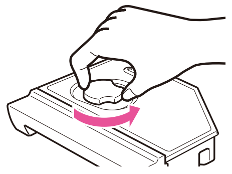
- とびらなどに結露した水を受ける容器です。
- スチームを使わないときも、本体にセットしておきます。

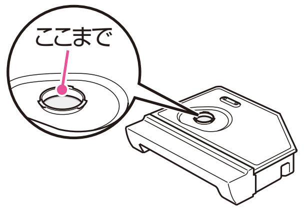
［正面］



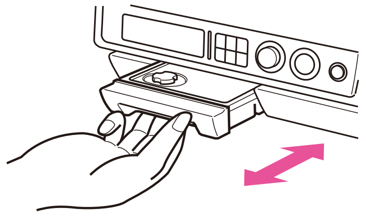
給水カセット

スチームを使う調理のとき、キャップを開け、そそぎ口にかかるまで水道水を入れてセットします。





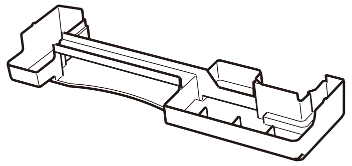
■取り付けかた・はずしかた



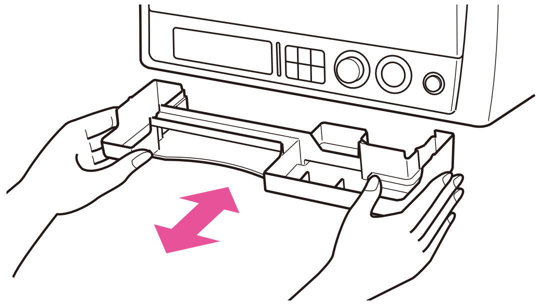
- キャップとカセットふたが確実に閉まっていることを確認してください。
- 奥に当たるまで差し込みます。
- 傾けると水がこぼれる恐れがありますので、常に水平の状態で扱ってください。
- スチーム使用後は必ず水を捨てて洗ってください。

水受け

食品カスや水滴、スチームの水などを受ける容器です。



■取り付けかた・はずしかた



- 水がたまっている場合がありますので、気を付けてはずしてください。
- 調理前に確実にセットされていることを確認します。
- スチーム使用後は必ず水を捨てて洗ってください。

お願い

- 給水カセットと水受けはいつも清潔にしておいてください。
- 使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などは使用しないでください。長時間使用した場合にスチーム吹出口が詰まることがあります。
- スチーム調理を行う場合は必ず給水カセットに満水まで水を入れ、水受けと共に確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入でスチーム調理を行うとエラー表示「水補給」が出て、上手に調理できないことがあります。
- 給水カセットには水以外は入れないでください。故障の原因になります。
- スチーム調理終了後には、必ずパイプの水抜きを行ってください。（64ページ）
- 5℃以下の環境では使用しないでください。水が凍ってスチームが出なくなります。
- スチーム調理終了後には、冷めてから必ず水受けの水を捨ててください。

あたため・のみもの・ゆで野菜・スチーム生解凍・お好み温度の加熱について

あたため（スピード、ソフト、スチーム）、のみもの（牛乳、お酒）、ゆで野菜（葉菜、根菜）、スチーム生解凍（肉・半解凍、肉・全解凍、さしみ）、お好み温度は赤外線センサー※を使用するレンジ加熱です。

※赤外線センサーとは

食品が放射する赤外線の量を測定して、食品の表面温度を検知するセンサーです。
食品の表面温度を検知しながら加熱するので、食品の初期温度や、容器の重さなどの影響を受けないで、設定した温度に食品を加熱することができます。

★赤外線センサーでの食品温度の検知を正しく行うために、14～15ページを参照し、上手に活用しましょう。

■守っていただきたいこと

●ラップを正しく使う

- 食品によってラップをする場合としない場合があります。各メニューの説明をお読みください。ラップをするときは、何重にも重ねないでください。ラップの重なり合う部分が下になるように置いて加熱してください。
- 正しく使わないと、仕上がりが悪くなることがあります。また食品が焦げたり、発煙･発火の原因になります。

●ふたは使わない

- 陶器製、ガラス製、プラスチック製などのふたをすると赤外線センサーで正しく食品の温度を検知できず、上手に加熱できません。
- 市販のお弁当もふたを取り、アルミホイルなどをはずしてあたためてください。

●続けて使用する時は、必ず庫内を十分に冷ましてから使用する

- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。また熱に弱い容器（プラスチック製など）が溶けたり変形したりすることがあります。表示部に「高温注意」が表示されたときは表示が消えるまでお待ちください。

●食品の分量に合った大きさの容器を使う

●容器はできるだけ背が低くて口の広いものを使う

●食品を入れる前に庫内の食品カスや、庫内や扉の水滴などをふきとる

- 食品の温度を正しく検知できず、仕上がりが悪くなることがあります。

⚠注意

100g未満の食品は自動調理で加熱しない

禁　止

食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火する原因になります。
- 手動で様子を見ながら、加熱してください。

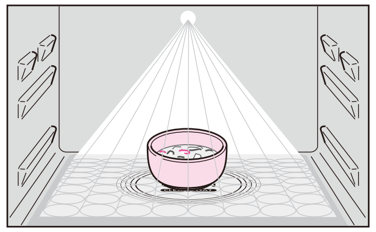
ふたのある容器は赤外線センサーを使用するレンジ加熱調理に使用しない

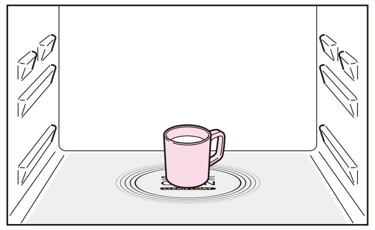
禁　止

ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。
- 容器のふたをはずして加熱してください。

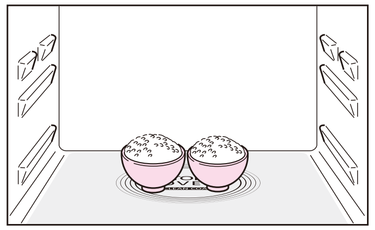
■食品の上手な置きかた

赤外線センサーの検知イメージと置きかたの例





（あたためる食品が1つのとき）



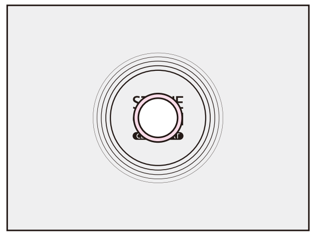
（あたためる食品が複数のとき）

●食品は庫内の中央に置く（複数の食品の場合は中央に寄せて置く）

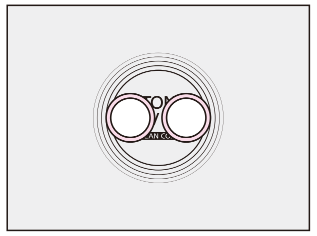
- 端に置くと仕上がりが悪くなる場合があります。
  また小さいものを端に置くと、正しく検知できないことがあり、食品が発煙・発火する原因になります。
- のみものは、沸騰したり庫内から取り出した後に突然沸騰して、やけどの原因になります。

●個数に合わせた置きかた

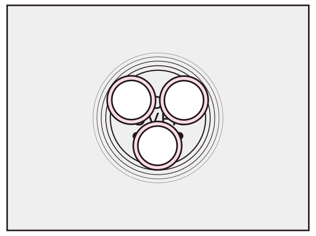
1個



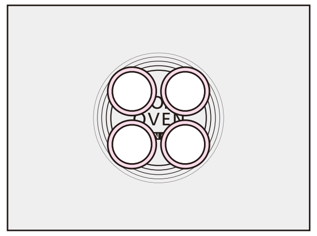
2個



3個

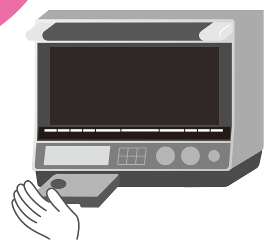


4個



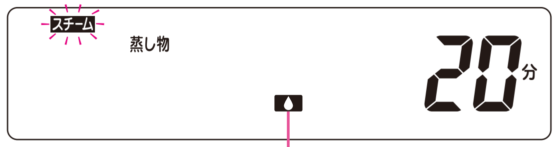
使いかたのポイント

準備



■ 💧がついているメニューは必ず給水カセットの準備をする（表示部に 💧 を表示します）

※給水カセットの準備は13ページを参照ください

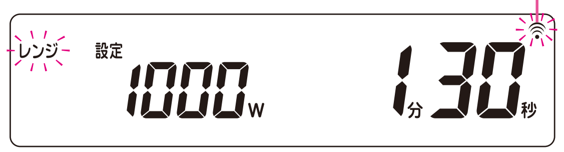


■付属品・容器は加熱（メニュー）に合ったものを使用する

●「使える容器・使えない容器」（20〜21ページ）と料理集を参照してください。

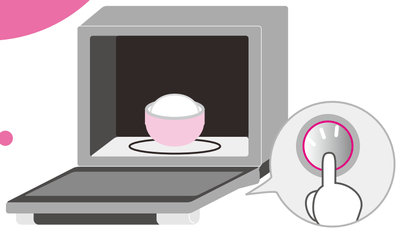
●レンジ加熱では、角皿・焼網は使用しない。

→火花が飛び、故障の原因になります。

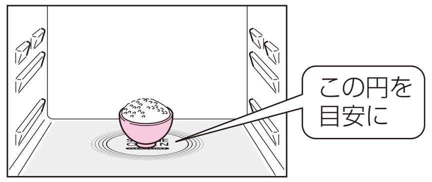


■オートメニュー（11〜34）の選択中は料理集のページを表示します

食品を入れる　設定



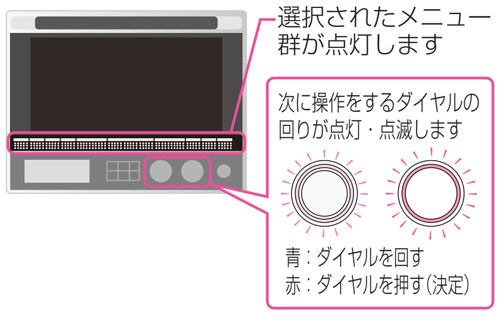
■食品は円を目安に庫内中央に置く



■自動加熱のとき

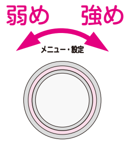
●「あたため・スタート」ボタンを押したとき「ダイヤル」を回したとき

→メニューやイルミネーションガイドが点灯します。



●お好みの仕上がりにしたいときは

→スタート後15秒以内にメニュー・設定ダイヤルを回して〔強め〕・〔弱め〕を加減します。



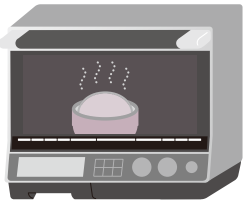
●取扱説明書・料理集に記載してある材料・分量・料理方法を守ってください。

- 材料・分量・調理方法が違うと、仕上がりが悪くなることがあります。

また場合によっては食品が発煙・発火する原因になります。

指定分量以外の場合や市販の料理本の料理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

調理中

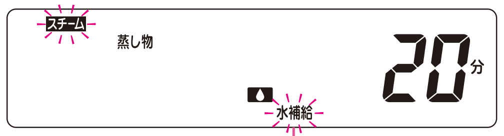


■スチームを使用する調理のとき

●水補給

調理途中で給水カセットの水がなくなるとブザーが鳴り、「水補給」が点滅するので、水を追加してください。

→水がないまま調理を続けると、出来上がりが悪くなることがあります。
表示が出たら早めに追加をしてください。

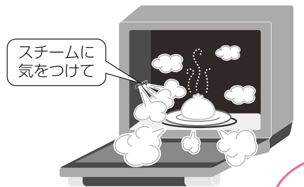


※追加後しばらくすると「水補給」の表示が消えます。

※調理が一時停止したときは給水カセットに水を入れ取りつけた後、「スタート」キーを押してください。

●調理中にとびらを開けるときは

- 庫内から出てくるスチームに気をつけてください。
- スチーム吹き出し口からしばらくスチームが出ている場合もありますので気をつけてください。

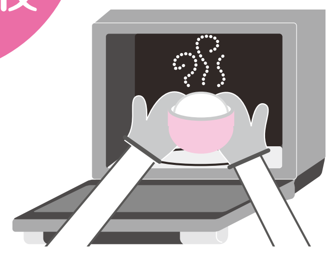


庫内温度によりスチームは目に見えない場合があります。特に過熱水蒸気は目に見えません。

- 自動調理中にとびらを開けたときは（とりけし）を押し、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
加熱途中で食品の上下前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

調理終了後



■調理の繰り返し・延長

●繰り返し

- 調理終了後（1分以内）に選ぶと、直前の調理を同じ設定で繰り返し調理することができます。（56ページ参照）

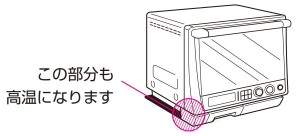
●延長

- 調理終了後（1分以内）に選ぶと、直前の調理を延長することができます。（57ページ参照）

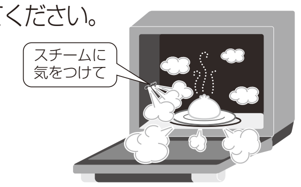
■取り出すとき

熱くなっているので気をつける

- とびらはガラス面以外も熱くなります。

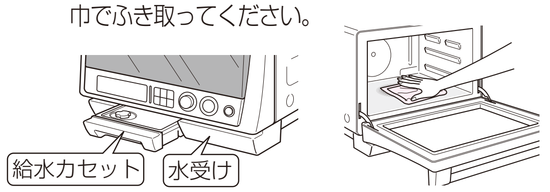


- 取り出した付属品は熱に弱い場所には置かないでください。
- 市販のミトンを両手に使用して、素手で直接付属品などに触れないでください。
  →ミトンは厚手のものを使用する。やぶれていたり、水にぬれたものは使用しないでください。
- スチームを使用したときは、とびらをあけると庫内からスチームが出てくることがあるので気をつけてください。



■スチームを使用したとき（お手入れ）

- 64ページに従って水抜きを行ってください。
- 給水カセット、水受けの水は毎回すべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
  →水受けも熱くなることがありますので、製品が冷めてから作業をしてください。
- 庫内に残った水分は、製品が冷めてから乾いた布巾でふき取ってください。



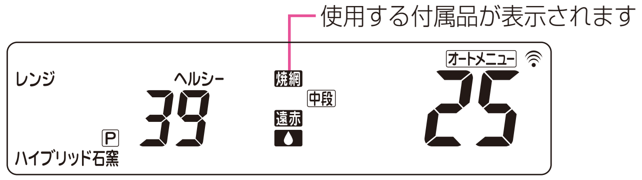
使いかたのポイント(つづき)

付属品・容器は　加熱にあったものを使用する

付属品は加熱にあったものをご使用ください。

オートメニューのとき

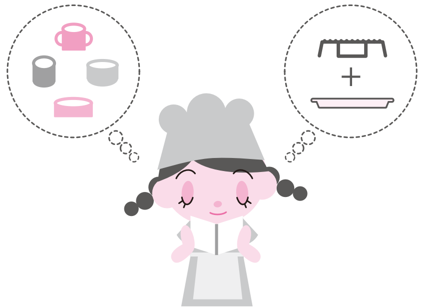
- 表示部に使用する付属品が表示されますが同時に料理集の付属品情報もご確認ください。
- 表示される付属品以外のものは使用しないでください。



手動のとき

- レンジ加熱(表示部に が表示されます)のときは角皿・焼網・金属類のものは絶対に使用しないでください。一部アルミホイルなどを使用することがありますが、取扱説明書・料理集の記載どおりに使用してください。
- オーブン、グリル加熱のときは、ラップやプラスチック容器を使用しないでください。

※詳細については「使える容器・使えない容器」(20〜21ページ)と料理集を参考にしてください。



市販の料理本などのレシピは　様子を見ながら調理する

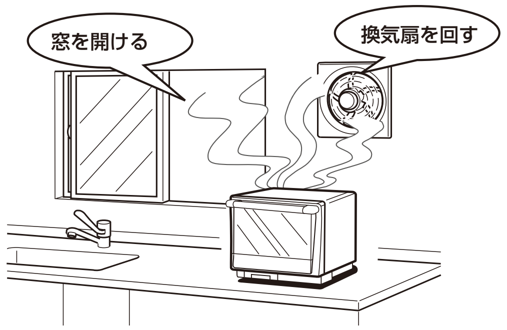
自動調理メニューは製品に合わせた材料・分量で温度や時間の設定がしてあります。
市販の料理本などのレシピは、上手に仕上がらないことがあります。
仕上がり調節を使用するか、手動調理の設定目安を参考にしながら加熱してください。
また、手動調理も市販の料理本のレシピの設定では上手に仕上がらないことがあります。
料理集に記載してある手動調理の設定目安を参考に、様子を見ながら加熱してください。

加熱中のドアの開閉は　なるべくしない

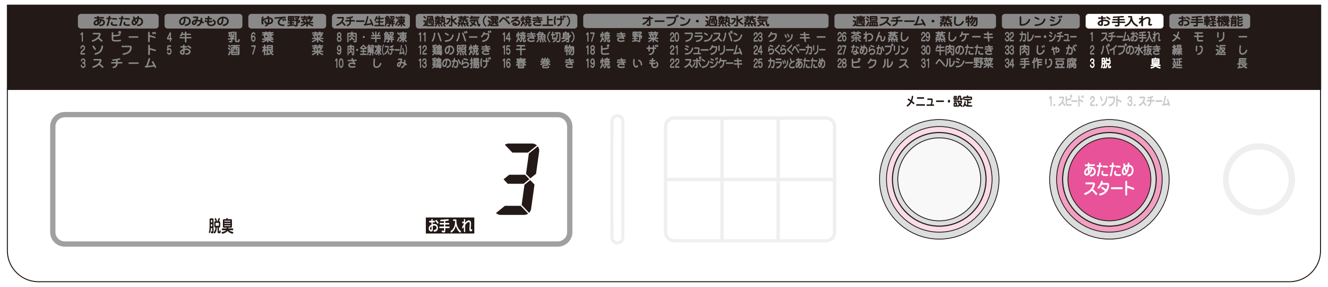
加熱中にドアの開閉をすると、熱や蒸気が逃げてしまい上手に仕上がらないことがあります。
確認するときは、ドアの開閉回数が多くならないように気をつけ、取り出して確認する場合はドアを開けた状態で行わないよう、なるべく閉めて確認してください。
焼きムラが気になるときは、加熱の途中で上下前後を入れ替えてください。
本体、付属品が熱くなっているので気をつけて行ってください。

庫内のカラ焼き・脱臭

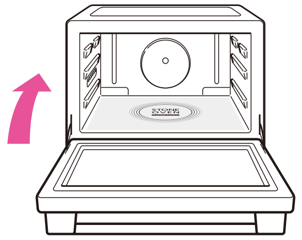
◆小鳥などの小動物は別の部屋に移し、換気のために換気扇を回すか窓を開けてください。
◆初めてお使いのときは、脱臭を行って庫内の油を焼き切っておきます。
最初、煙が出たり、臭いがすることがありますが、故障ではありません。

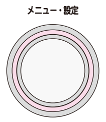


庫内の臭いが気になるときは庫内の汚れをふき取ってからカラ焼き・脱臭しましょう



1 庫内には何もセットしないで、とびらを閉める



2 

を回してお手入れの3 脱臭に合わせる

3

を押す

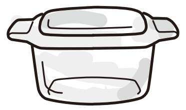
▶ **脱臭開始**

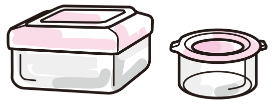
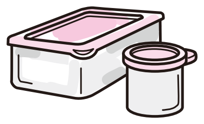
▶ **ブザーが3回鳴り、脱臭終了**
- 表示部に「高温注意」が出ます。

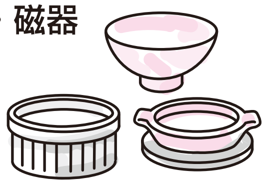
4 とびらを開ける
- 庫内が熱くなっているので、ご注意ください。
- くり返して脱臭をしないでください。

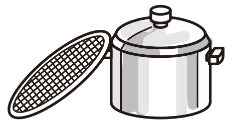
使える容器・使えない容器

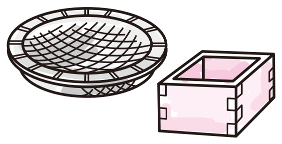
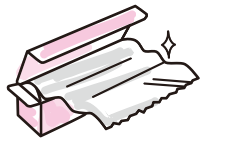
耐熱温度は容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。
自動調理メニューで使用する容器は料理集に従ってご使用ください。

容器の種類：**ガラス**	レンジ、スチーム（蒸し）のとき	過熱水蒸気・石窯オーブン、グリルのとき
耐熱性がある 	使えます • ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。 • 自動であたためるときはふたをはずしてください。	使えます ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。
耐熱性がない 	使えません カットグラス、強化ガラスなど、ガラスの厚みの変化が大きなもの、ひずみのあるものも使えません。	使えません

容器の種類：**プラスチック**	レンジ、スチーム（蒸し）のとき	過熱水蒸気・石窯オーブン、グリルのとき
耐熱性がある （耐熱温度140℃以上） 「電子レンジ使用可能」表示があるもの 	使えます • ただし、ふたには熱に弱い物、密閉性の高い物がありますのではずしてください。 • 油脂、糖分の多い食品は、高温になるので使えません。 • 自動であたためるときはふたをはずしてください。	使えません 変形したり割れたりすることがあります。
耐熱性がない （耐熱温度140℃未満） 	使えません 電波で変形するもの （ポリエチレン・スチロール・フェノール・メラミン・ユリア樹脂など）は使えません。 ※ただし生解凍では発泡スチロール製のトレイが使えます。	使えません

容器の種類：**陶磁器・漆器**	レンジ、スチーム（蒸し）のとき	過熱水蒸気・石窯オーブン、グリルのとき
陶器・磁器 	使えます ただし、金・銀粉、金・銀箔使用の容器は火花が飛ぶことがあるので使えません。	使えません ただし、耐熱性のある陶器、磁器土鍋、グラタン皿などは使えます。
漆器 	使えません 塗りが剥がれたり、ひびが入る恐れがあります。	使えません

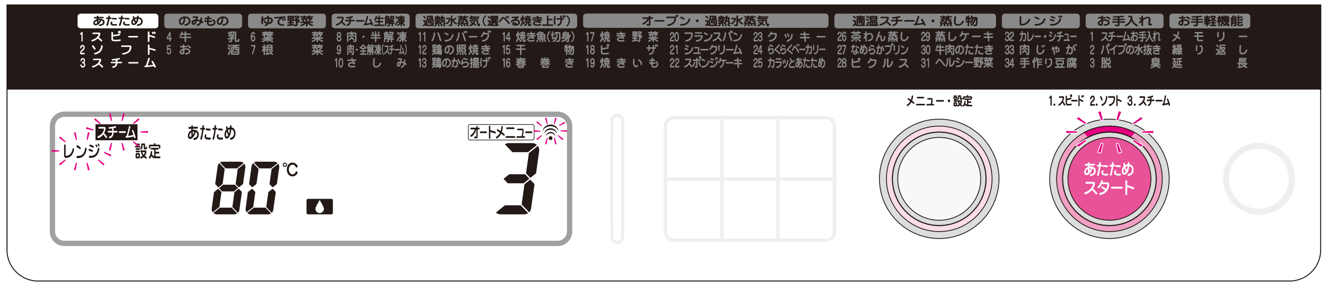
容器の種類：**金属**	レンジ、スチーム（蒸し）のとき	過熱水蒸気・石窯オーブン、グリルのとき
アルミ・ホーローなどの金属容器、金網、金串 	使えません とくに金網、金串は火花が飛ぶことがあります。	使えます ただし、取っ手が樹脂の物は使えません。 一部のメニューでは使えません。

容器の種類：**その他**	レンジ、スチーム（蒸し）のとき	過熱水蒸気・石窯オーブン、グリルのとき
木・竹・紙製品 	使えません 金属物を使っている物は、スパークしたり、燃えたりすることがあります。ただし、らくらくベーカリー・スチームレンジでは、耐熱加工を施した紙やケーキ用の硫酸紙を使うことができます。	使えません ただし、耐熱加工を施した紙やケーキ用の硫酸紙は使えます。
アルミホイル 	使えません ただし、レンジ加熱で生解凍を行うときなどに電波を反射する性質を利用して部分的に使うこともあります。 取扱説明書・料理集の記載どおりに使用してください。	使えます 角皿に敷いたり、こげ目の加減をするときやホイル焼きに使います。 一部のメニューでは使えません。
ラップ（耐熱温度140℃以上） 	使えます ただし、油分の多い料理は高温になるので使えません。 ポリエチレン製のラップは溶けて燃えることがあるので使えません。	使えません 高温になり、溶ける恐れがあります。

時間・温度を合わせずに自動調理

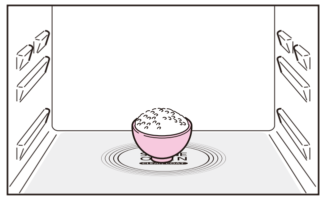
あたため(スピード・ソフト・スチーム)

◆あたためには「スピード」「ソフト」「スチーム」の3種類があります。
◆「あたため」で一度にあたためられる分量は100～600gです。
　冷凍したおかずは100～300gです。(「スチーム」の場合は100～200gです)
◆分量が100g未満の場合は手動で様子を見ながら加熱してください。



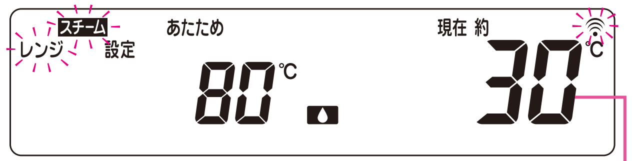
例：ごはんをスチームあたためであたためる

1 給水カセットの準備をし、食品を入れる



• 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、庫内中央におきます。
• 給水カセットの準備は13ページ参照。

2 を3回押す



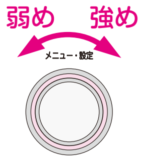
途中で食品のおよその温度を表示します。

• とびらを閉めて1分以内に押してください。
• 押すごとに 1 スピード → 2 ソフト → 3 スチーム と変わります。(5秒以内)

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
• スチーム吹出口に注意してください。
• 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
• 庫内に残った水分は、冷めてから乾いた布巾でふき取ってください。

■お好みの仕上がりを選ぶには



→ スタート後15秒以内にメニュー・設定ダイヤルを回して強め弱めを加減する
• 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。
弱めは1、2、3 強めは1、2、3、4 の設定ができます。(〔強め4〕はスピードとソフトのみ設定でき、とろみのあるおかずのときのみに使います)

■お好みの温度にあたためたいとき

→ お好み温度で温度を設定してあたためる(46～47ページ参照)

■終了後さらに加熱したいとき

→ お手軽機能の延長を選び、時間を合わせて様子を見ながら行う(57ページ参照)

■加熱中にとびらを開けたとき

→ 「とりけし」を押し、「レンジ」で出力を選び時間を合わせて様子を見ながらあたためる

■調理途中で給水カセットの水がなくなると

→ ブザーが鳴り表示部に「水補給」が点滅するので、給水カセットに水を追加する
• 水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。
(調理途中でも給水カセットに水を追加することができます)

■守っていただきたいこと(14～15ページ)参照

では上手にあたためることができないもの

●少量(100g未満)の食品
→「レンジ」で出力と時間を設定して様子を見ながらあたためる

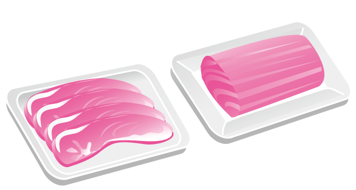
コーン、ミックスベジタブル、じゃがいも、ごはんなどの少量でのあたため・解凍は絶対にしないでください。食品の過加熱となり、食品が発火する原因となります。

●耐熱性の弱い容器に入った食品
→耐熱性の容器に移しかえてください(耐熱温度140℃以上)

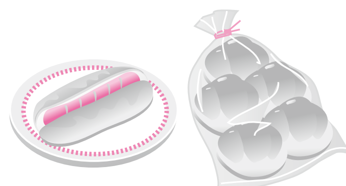
容器の変形や食品の過加熱となり、食品が発火する原因となります。

●牛乳・お酒
→「のみもの」で種類を選んで(26～27ページ)

●肉や魚の解凍
→「スチーム生解凍」でコースを選んで(30～31ページ)

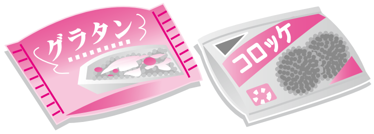


●パン
→「レンジ」で出力と時間を設定して(44～45・66ページ)



●コーヒー・水などののみもの
→「レンジ」で出力と時間を設定して(44～45・66ページ)

●市販の調理済み冷凍食品(コロッケなど)
→「レンジ」で出力と時間を設定して(44～45・66ページ)



＊パッケージ記載内容を参考にして様子を見ながらあたためてください

●冷凍ゆで野菜
→「レンジ」で出力と時間を設定して(44～45・66ページ)

＊コーンやミックスベジタブルなどは容器に移しかえてください

●次のような場合も上手にあたためることができない場合があります。
分量の多いおかず・冷凍ごはん・冷凍おかず(300g～600g)
(スチームあたための場合は200g～600g)

●あたためのお願い
• 鉄板ホーローの角皿は使用しないでください。
→使用すると火花が飛び、故障の原因になります。

●スチームあたためのお願い
• 清潔に保つため、給水カセットの水は、調理前に満水位置まで新しい水を入れ、調理が終了したら残った水は捨ててください。

時間・温度を合わせずに自動調理

「あたため」の上手な使いかた

「あたため」には**スピードあたため・ソフトあたため・スチームあたため**の3種類があります。

●複数の食品をあたためるときは

• 食品の分量や初期温度をそろえます。
食品の分量が極端に異なったり、あたためる前の食品の温度差があると均等にあたたまりません。

おすすめする調理品目とあたためのコース

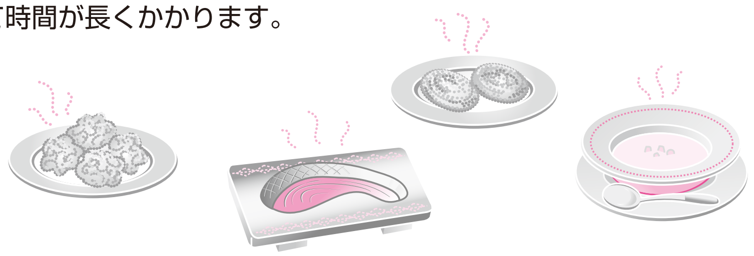
スピードあたため

連続1000Wで素早くあたためます。
主に、ごはんのあたためや、おかずを早くあたためたいときに使用します。

• ごはん
• 冷凍ごはん
• 短時間でおかずをあたためたい場合

ソフトあたため

赤外線センサーで検知した食品温度に応じて、インバータの加熱出力をコントロールし、おいしい仕上がりにあたためます。
主に、から揚げなどをやわらかく仕上げたり、焼き魚がはじけるのを抑えたり、とろみのあるスープを上手にあたためることができます。
加熱出力をコントロールしているので、スピードあたためにに比べて時間が長くかかります。



• はじけやすいおかず
例：焼き魚、コロッケなど
• 乾燥してかたくなりやすいおかず
例：から揚げ、焼肉など
• 汁物
例：スープ、みそ汁など
• とろみのあるおかず
例：カレー、シチュー、八宝菜など
• 冷凍食品（おかず）全般

■スピードまたはソフトで上手にあたためるコツ

●室温や冷蔵の食品はラップをしないで、次のようにあたためる

• ごはん…かたまりはほぐし、冷蔵のごはんなど固めのものは水を振りかけます。
• 煮もの…煮汁を切ります。
• 蒸しもの…パサついているときは霧を吹きます。
• 汁もの…仕上がり調節を〔強め〕に設定します。
• 焼魚…仕上がり調節を〔弱め〕に設定します。

●冷凍した食品はラップをして、器にのせてあたためる

※ラップは食品にぴったりつけないと、上手にあたためられません。
• 冷凍ごはん
ラップに包んだ冷凍ごはんはラップの重なっている方を下にして皿にのせます。

• 冷凍シューマイ
仕上がり調節を〔強め〕にしてあたためてください。

●カレーや八宝菜のようなとろみのある食品はラップをしてあたためる

※ラップは食品にぴったりつけないと、上手にあたためられません。
• 深めの器に入れ、ラップしてあたためた後、混ぜ合わせます。
あたためるときは仕上がり調節〔強め4〕にしてあたためてください。

スチームあたため

スチームを出しながらあたためます。乾燥しやすい食品をしっとりふっくらあたためます。
出力を400Wにコントロールしているのでスピードあたためにに比べて時間が長くかかります。

• しっとりあたためたい場合

■スチームで上手にあたためるコツ

●ラップやふたをしないで加熱する

• ラップはしません。スチームにより食品の乾燥を防ぎ、しっとりふっくらあたためます。
• ごはんは仕上がり調節を〔標準〕に、蒸しものやおかずは仕上がり調節を〔強め〕に設定してあたためると、上手にあたためられます。

●カレーや八宝菜のようなとろみのある食品はあたためられません

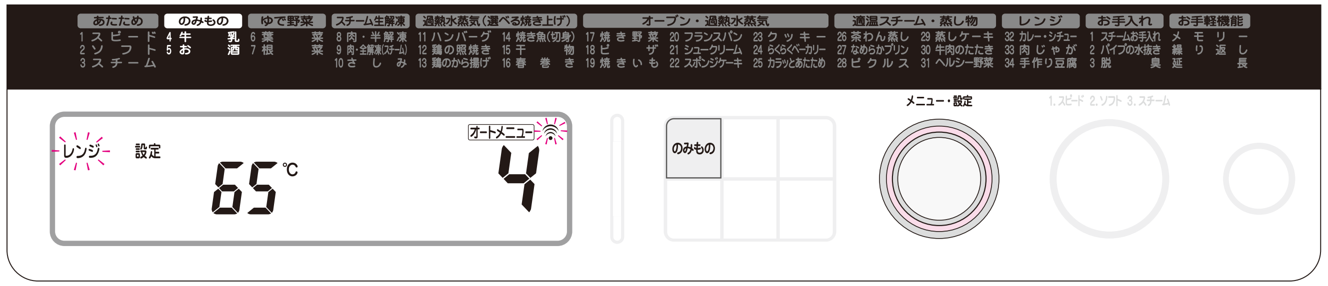
•「あたため（スピード・ソフト）」〔強め4〕であたためてください。

●「あたため（スピード・ソフト）」より時間がかかります

• 出力を400Wにコントロールしているため、時間が長くかかります。
（スピードあたためにに比べて、約2倍の時間がかかります。）

※大きさによっては中華・肉・あんまんは上手にあたたまらないことがあります。

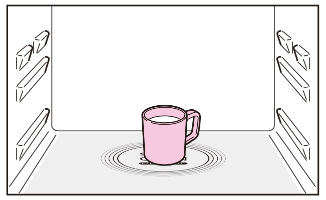
のみもの(牛乳・お酒)



例：牛乳

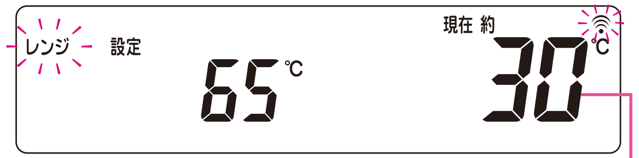
1 食品を庫内に入れる

- 庫内中央に置きます。



2 を押す

- とびらを閉めて1分以内に押してください。
- 押すごとに **4** 牛乳 ⟷ **5** お酒
  と変わります。(5秒以内)



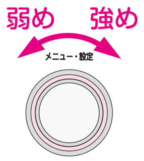
途中で食品のおよその温度を表示します。

▶ **加熱開始**

▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→ スタート後15秒以内にメニュー・設定ダイヤルを回して強め弱めを加減する
- 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め弱めとも1、2、3の設定ができます。
- 現在の設定が次回から自動設定されます。



■終了後さらに加熱したいとき

→ お手軽機能の延長を選び時間を合わせて、様子を見ながら行う(57ページ参照)

■加熱中にとびらを開けたとき

→「とりけし」を押し、「レンジ」で出力を選び時間を合わせて様子を見ながらあたためる

のみもの

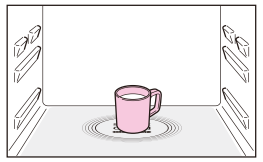
■守っていただきたいこと(14〜15ページ)参照

4 牛乳

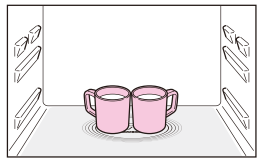
★一度にあたためられる分量はマグカップ1〜4杯です。

●マグカップは庫内中央に置いてください。

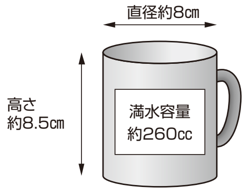
●庫内中央以外に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸騰する恐れがあります。



マグカップ1個



マグカップ2個



●容器の種類・大きさ・牛乳の量を守ってください。
容器の種類・大きさ・牛乳の量が違うと、赤外線センサーがうまく働かない場合があります。
- 容器…背が低く広口のマグカップ。
  マグカップは右の大きさのものを目安にお使いください。
- 1杯の分量…容器の8分目(約200cc)。
  (少量しか入れないと沸騰する恐れがあります。)

●取り出すとき、牛乳が突然沸騰し、飛び散ってやけどの原因になることがあります。
- あたためる前に牛乳をスプーンなどでよくかき混ぜてください。
- あたためた後は、少し時間をおいて取り出してください。

■容器の種類・大きさや牛乳の量が異なる場合には

→「レンジ」で出力を選び時間を合わせて、様子を見ながらあたためてください。

■コーヒー・水などののみものは

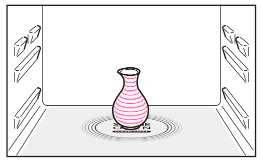
→「レンジ」で出力を選び時間を合わせて、様子を見ながらあたためてください。

5 お酒

★一度にあたためられる分量はとっくり1〜4本です。

●容器の大きさ・お酒の量を守ってください。
- 容器…背が低く、ずんぐりとしたとっくり。(容器の大きさ・形状・材質で仕上がり
  が変わります)
- 1本の分量…とっくりの8分目(約160cc)。
  (少量しか入れないと沸騰する恐れがあります)
- 加熱ムラを少なくするために…とっくりの首の細い部分をアルミホイルで覆う。

とっくり(お酒)



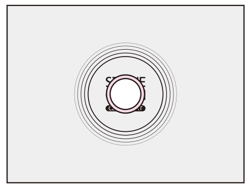
付属品は使用しません

●庫内中央以外に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸騰する恐れがあります。

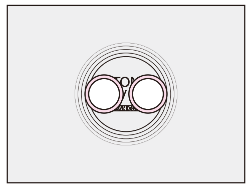
●コップであたためる場合は「レンジ」で出力を選び時間を合わせて様子を見ながらあたためてください。

■個数に合わせた置きかた

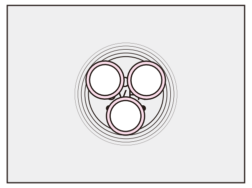
1個



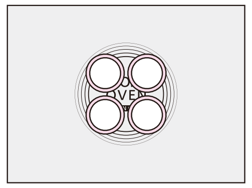
2個



3個

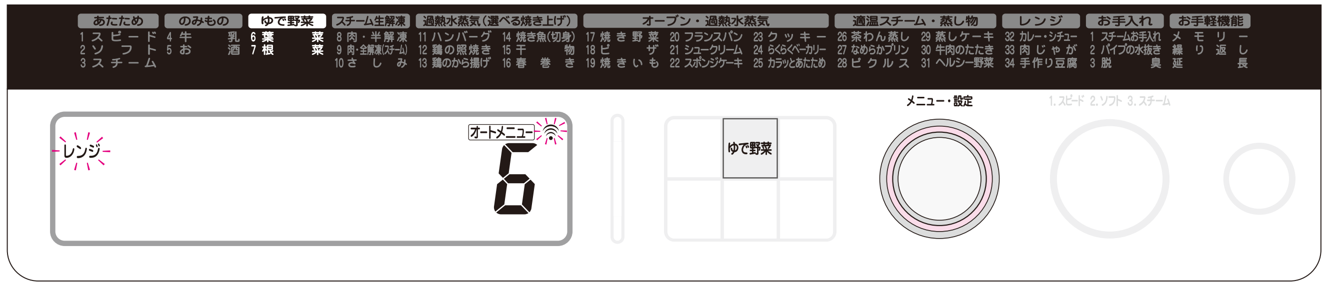


4個



ワンタッチメニュー

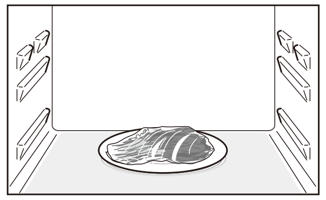
ゆで野菜(葉菜・根菜)



例：ほうれん草をゆでる

1 食品を入れる

- 庫内中央に置きます。



2 ゆで野菜 を押す

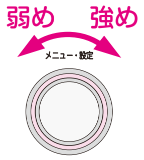
- とびらを閉めて1分以内に押してください。
- 押すごとに **6** 葉菜 ⟷ **7** 根菜 と変わります。
  (5秒以内)

途中で残り時間を表示します。
残り時間は食品の種類・量によって変わります。

▶ **加熱開始**

▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには



→ スタート後15秒以内にメニュー・設定ダイヤルを回して強め弱めを加減する
- 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め弱めとも1、2、3があります。

■終了後さらに加熱したいとき

→ お手軽機能の延長を選び時間を合わせて、様子を見ながら行う(57ページ参照)

■加熱中にとびらを開けたとき

→ 「とりけし」を押し「レンジ」で出力を選び、時間を合わせて様子を見ながらあたためる

ゆで野菜

■守っていただきたいこと(14〜15ページ)参照

●食品の分量が100g未満の場合は「レンジ」で600Wを選び、時間を設定して様子を見ながら加熱してください。(44〜45・66ページ参照)

6 葉菜：ほうれん草/ブロッコリー/キャベツなど

- 分量…100〜300g(食品の重さのみ)
- ゆでかた…水洗いしてラップできっちり包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿に のせて加熱します。
- 葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れて、ラップで包みます。
- できるだけ幅広く包み、平皿からはみ出さないようにします。
- 量が多いときは半分に分けてラップで包みます。

7 根菜：じゃがいも/さといも/かぼちゃなど

- 分量…100〜600g(食品の重さのみ)
- ゆでかた…水洗いして平皿にのせ、平皿ごときっちりラップをして加熱します。

丸ごとゆでるとき

平皿ごとラップをして加熱し、加熱後は庫内から取り出し、しばらく置いて繰り越し加熱(約5分)を利用します。
- 2個以上のときは仕上がりを同じにするため、大きさをそろえます。
- 丸くて高さのある大きなじゃがいもは、仕上がり調節〔強め〕を使います。

切ってゆでるとき

皮をむいて大きさをそろえて切り、水をふって平皿にのせ、平皿ごときっちりラップをして加熱します。

●大きさの違う野菜や、水分を多く加える必要がある野菜をゆでるときは

多めに水をふって耐熱容器に入れ、ラップして「レンジ」で600Wを選び、時間を設定して加熱します。(44〜45・66ページ参照)
- 小さく切ったにんじんを「根菜」で加熱すると、火花がでて焦げたり、乾燥することがあります。

お願い
- 葉菜/根菜とも、必ず平皿にのせて加熱してください。
- 葉菜は、食品のみラップをして、平皿ごとラップはしないでください。
- 根菜は、平皿ごとラップをしてください。
- ラップを何重にも重ねたり、巻いたりしないでください。
- ラップ以外のものをかぶせないでください。

※正しい使いかたをしないと、食品が発煙・発火する原因になります。また火花がでて、庫内底面が割れたり、故障の原因になります。
- ミックスベジタブル、じゃがいも、にんじんなどの野菜は少量では加熱しないでください。
  食品の過加熱となり、食品が発火する原因となります。

●加熱終了後は繰り越し加熱(食品内にこもった熱でさらに加熱が進むこと)を利用しましょう

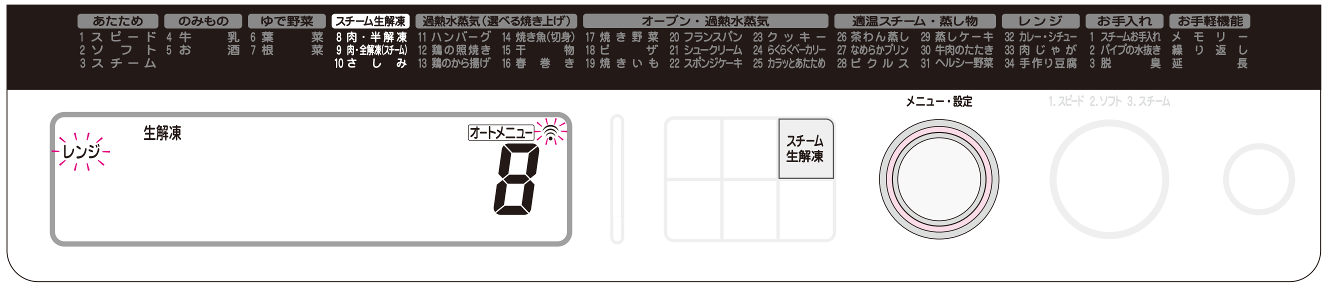
繰り越し加熱の間は食品が乾きやすいのでラップははずしません。

ワンタッチメニュー

スチーム生解凍

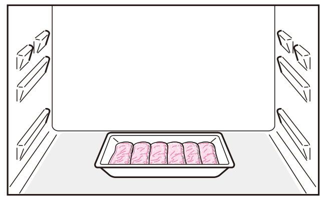
（肉･半解凍・肉･全解凍(スチーム)・さしみ）

◆「スチーム生解凍」で一度に解凍できる分量は100～1000gです。



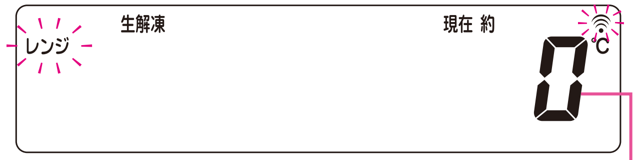
例：冷凍の肉を半解凍する

1 食品を入れる



- 発泡トレイのまま解凍できます。
- ラップははずします。
- 庫内中央に置きます。
- 肉・全解凍はスチームを使用します。給水カセットの準備（13ページ参照）をしてください。

2 [スチーム生解凍]を押す



途中で食品のおよその温度を表示します。

- とびらを閉めて1分以内に押してください。
- 押すごとに

　→8 肉・半解凍 → 9 肉・全解凍(スチーム) → 10 さしみ →（8へ戻る）

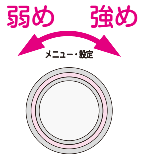
　と変わります。（5秒以内）

▶ **加熱開始**

▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- スチーム吹出口に注意してください。
- 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いた布巾でふき取ってください。

■お好みの仕上がりを選ぶには



→ スタート後15秒以内にメニュー・設定ダイヤルを回して強め弱めを加減する

- 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め弱めとも1、2、3があります。

■スチーム生解凍で解凍不足のときは

→ お手軽機能の延長を選び時間を合わせて、様子を見ながら行う（57ページ参照）

■肉・全解凍の調理途中で給水カセットの水がなくなると

→ ブザーが鳴り表示部に「水補給」が点滅するので、給水カセットに水を追加する

水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。
（調理途中でも給水カセットに水を追加することができます）

スチーム生解凍

■守っていただきたいこと（14～15ページ）参照

●解凍する食品は庫内中央に置いてください。庫内中央以外に置くと、解凍がうまくできません。
●解凍する食品の分量が100g未満の場合は「レンジ」で200Wを選び、時間を合わせて様子を見ながら解凍してください。

8 肉・半解凍

- 肉が好みの厚さに切れる、ほどよく凍った状態まで解凍

9 肉・全解凍(スチーム) ：給水カセットを準備（13ページ参照）

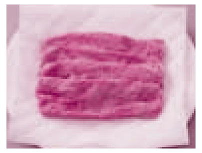
- 自然解凍のようにきちんとはがせたり、ほぐせるまで解凍

10 さしみ

- まぐろなどさしみ用…サクッと包丁が入って、盛り付けたときが食べごろに解凍

上手に解凍するために

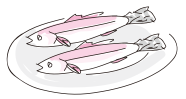
●ラップやふたをしないで、発泡トレイのまま解凍する



- ただし深めの発泡トレイは赤外線センサーがうまく働かないことがあるので浅めのトレイに移すか、平らな皿に、ペーパータオルを敷き、その上に置いて解凍してください。

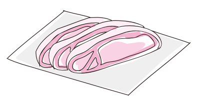
●冷凍庫から出してコチコチの状態ですぐに解凍する

●アルミホイルで、変色や煮えを防ぐ



- 魚などの身の細い部分に巻いて、加熱しすぎを防ぎます。
  分量の多いときや形が均一でないときにも周囲に巻くことをおすすめします。

●解凍する食品の大きさをそろえる



- 上手に解凍できる厚さは3㎝まで。厚さは均一にして、周囲に薄いところがないように準備します。同時に2つ以上解凍するときは同じ種類、同じ大きさのものをそろえます。厚みのあるかたまり肉は、「仕上がり調節」〔強め〕に設定します。

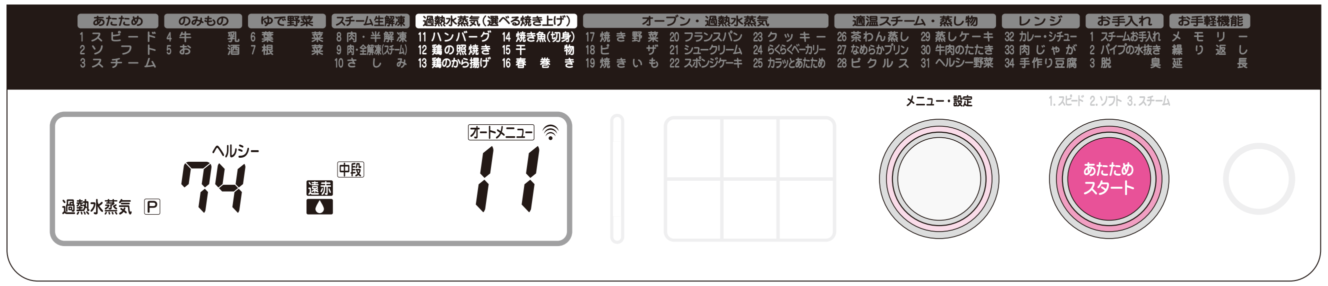
●庫内を十分冷ましてから解凍する

- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。表示部に「C21」「高温注意」が表示されたときは、「とりけし」キーを押し、とびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。

オートメニュー

過熱水蒸気（選べる焼き上げ）

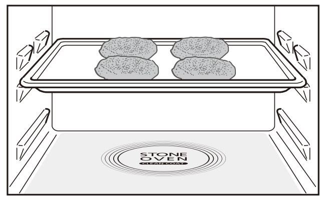
（ハンバーグ/鶏の照焼き/鶏のから揚げ/焼き魚（切身）/干物/春巻き）

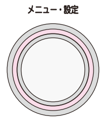


例：ハンバーグを焼く

1 給水カセットの準備をし、食品を入れる

• 給水カセットの準備は13ページ参照。

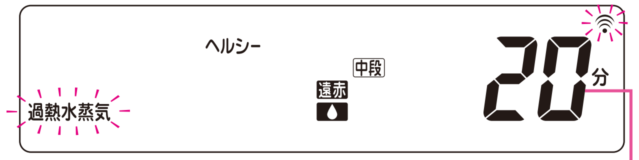


2  を回してメニューを選ぶ

• 表示部にメニュー番号11～34が表示されるので、メニュー番号11に合わせてください。
• 焼き上げかたを変更することができます。（33ページ参照）

3 を押す

▶ 加熱開始

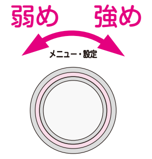


残り時間を表示します。
残り時間は食品の種類・量によって変わります。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
• 庫内や遠赤石焼きプレートなどが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。またスチーム吹出口に注意してください。
• 表示部に「高温注意」が出ます。
• 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
• 庫内に残った水分は、冷めてから乾いた布巾でふき取ってください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→ スタート後15秒以内にメニュー・設定ダイヤルを回して強め弱めを加減する
• 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。



■終了後さらに加熱したいとき

→ お手軽機能の延長を選び時間を合わせて、様子を見ながら行う（57ページ参照）

■途中で調理時間を増減したいとき

→ 加熱中、残り時間が表示された後、ダイヤルを回して1分ずつ増減する

■調理途中で給水カセットの水がなくなると

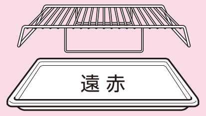
→ ブザーが鳴り表示部に「水補給」が点滅するので、給水カセットに水を追加する
水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。
（調理途中でも給水カセットに水を追加することができます）

11 ハンバーグ：74ページ参照
※角皿やアルミホイルは使用しないでください。

使用する付属品

12 鶏の照焼き：77ページ参照
※角皿やアルミホイルは使用しないでください。
13 鶏のから揚げ：93ページ参照
14 焼き魚（切身）：78ページ参照
15 干物：78ページ参照
16 春巻き：93ページ参照

使用する付属品



■焼き上げかた選択

●焼き上げかたを変更することができます。お好みに応じて変更してください。

• 変更方法
メニューを選んで（メニュー・設定）を押して、焼き上げかたを選択しスタートを押す。

（メニュー・設定）を押すごとに

過熱水蒸気 → ハイブリッド石窯 → 石窯オーブン →（過熱水蒸気）　または　過熱水蒸気 ←→ ハイブリッド石窯

と変わります。

• 表示例

〈過熱水蒸気〉
最後まで過熱水蒸気で調理し、あっさりとした仕上がりに焼き上げます。

過熱水蒸気

〈ハイブリッド石窯〉
過熱水蒸気で調理をしますが、途中から高火力のヒーターでこんがり焼き上げます。

ハイブリッド石窯

〈石窯オーブン〉
熱風で食品を包み込むように加熱します。

石窯オーブン

取り出すときは
スチームに
注意！

お願い

遠赤石焼きプレートなどは熱くなっています。
• 取り出した遠赤石焼きプレートなどは熱に弱い場所には、置かないでください。
• 子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。
• 市販の厚手のミトンを両手に使用して、素手で直接遠赤石焼きプレートなどには触れないでください。
• 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。
• とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに注意してください。
• 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。スチーム吹出口に注意してください。

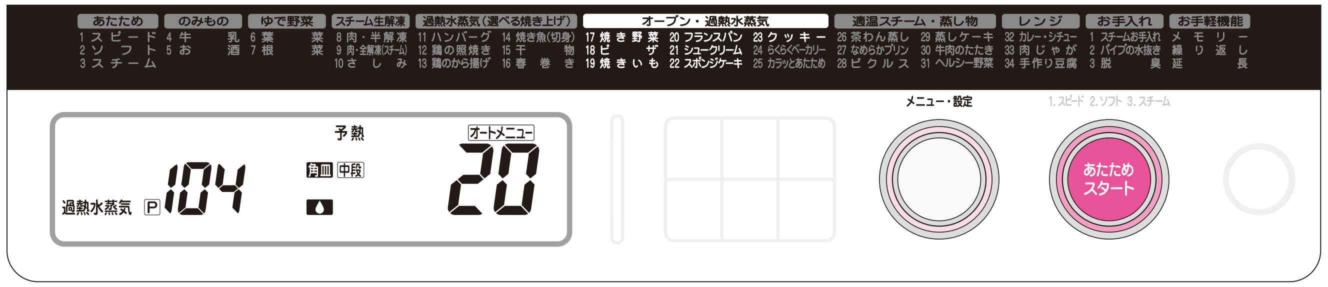
お知らせ

• 料理集に記載してある料理（分量）以外は、オートメニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がり状態が変わることがあります。

オートメニュー

オーブン・過熱水蒸気

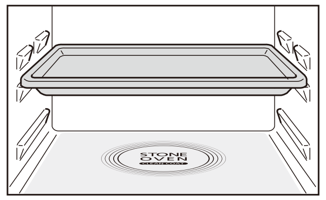
(焼き野菜/ピザ/焼きいも/フランスパン💧/シュークリーム💧/スポンジケーキ💧/クッキー)



予熱が必要な調理(例：フランスパン)

1 給水カセットの準備をし、角皿を庫内に入れる

- 角皿などの予熱は、指定されたメニューのみで行います。
- 給水カセットの準備は13ページ参照。



2 (メニュー・設定) を回してメニューを選ぶ

- 表示部にメニュー番号11～34が表示されるので、メニュー番号20に合わせてください。

3 (あたため スタート) を押して予熱開始

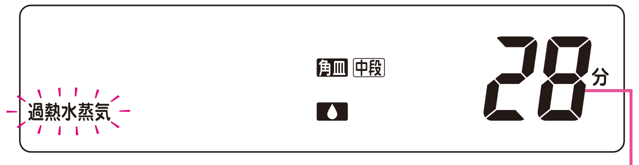
▶ 予熱終了1分前に残り時間を表示

▶ ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯

- 予熱は20分間保持されます。その間、何もしないと調理を終了します。
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、取り出しや食品をのせる際には気をつけてください。

4 食品を入れ、(あたため スタート) を押す

▶ 加熱開始



残り時間を表示します。

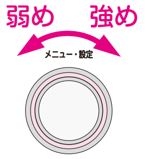
▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。またスチーム吹出口に注意してください。
- 表示部に「高温注意」が出ます。
- 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いた布巾でふき取ってください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→ スタート後15秒以内にメニュー・設定ダイヤルを回して強め弱めを加減する

- 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。



■途中で調理時間を増減したいとき

→ 加熱中、残り時間が表示された後、ダイヤルを回して1分ずつ増減する

■終了後さらに加熱したいとき

→ お手軽機能の延長を選び時間を合わせて、様子を見ながら行う(57ページ参照)

■調理途中で給水カセットの水がなくなると

→ ブザーが鳴り表示部に「水補給」が点滅するので、給水カセットに水を追加する

水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。(調理途中でも給水カセットに水を追加することができます)

予熱がいらない調理(例：スポンジケーキ)

1 給水カセットの準備をし、食品を庫内に入れる

- 給水カセットの準備は13ページ参照。

2 (メニュー・設定) を回してメニューを選ぶ

- 表示部にメニュー番号11～34が表示されるので、メニュー番号22に合わせてください。

3 (あたため スタート) を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了して「高温注意」が点灯

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。またスチーム吹出口に注意してください。
- 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いた布巾でふき取ってください。

17 焼き野菜　：予熱なし(81～84ページ参照)

18 ピザ　：予熱あり(97ページ参照)
遠赤石焼きプレートを庫内(下段)に入れて予熱します

19 焼きいも　：予熱なし(85ページ参照)

使用する付属品

20 フランスパン💧：予熱あり(103～108ページ参照)
角皿を庫内(中段)に入れて予熱します。

21 シュークリーム💧：予熱あり(116～117ページ参照)
庫内には何も入れないで予熱します。

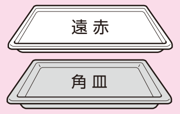
22 スポンジケーキ💧：予熱なし(112～113ページ参照)

各メニューに合わせて、最適なタイミングで過熱水蒸気を吹き出させています。
※過熱水蒸気は目に見えません。

使用する付属品

23 クッキー　：予熱なし(120～121ページ参照)

使用する付属品



予熱について

- 予熱の方法がメニューによって異なります。上の表および料理集を参照してください。
- 角皿などの予熱は指定されたメニューのみで行います。他の指示のないメニューでは角皿などの予熱はしないでください。
- 予熱中、庫内灯は点灯しません。

お知らせ

- 料理集に記載してある料理(分量)以外は、オートメニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がり状態が変わることがあります。

お願い

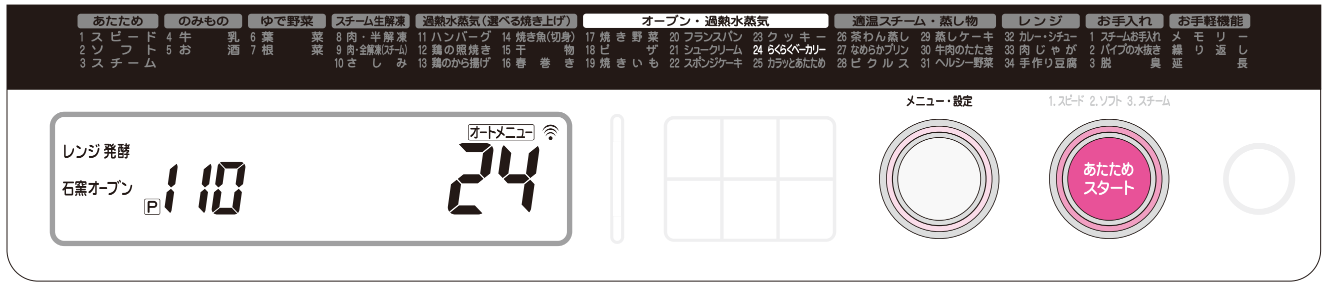
角皿などは熱くなっています。

- 取り出した角皿などは熱に弱い場所には、置かないでください。
- 子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。
- 市販の厚手のミトンを両手に使用して、素手で直接角皿などには触れないでください。
- 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。
- とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに注意してください。
- 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。スチーム吹出口に注意してください。

オートメニュー

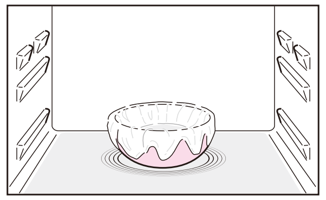
オーブン・過熱水蒸気
（らくらくベーカリー）

◆ レンジで発酵させ、オーブンで焼き上げます。
◆ 36ページでは操作のしかたを、37ページではパン作りの工程を説明しています。

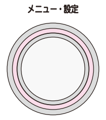


1 材料を入れる

• 37ページで混ぜた材料を耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。



一次発酵

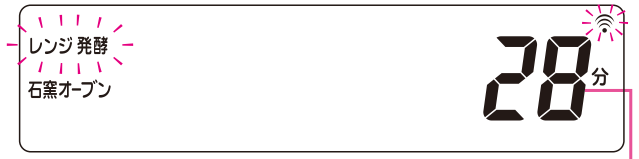
2  を回してメニューを選ぶ

• 表示部にメニュー番号11～34が表示されるので、メニュー番号24に合わせてください。

3 を押す

▶ **一次発酵開始**

▶ **ブザーが5回鳴り、一次発酵終了**



途中で残り時間を表示します。
（発酵から焼き上げまでのトータル時間が表示されます）

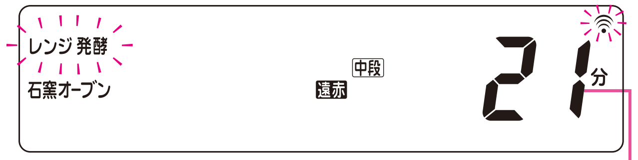
成形発酵・焼き上げ

4 成形後の生地を庫内に入れ、 を押す

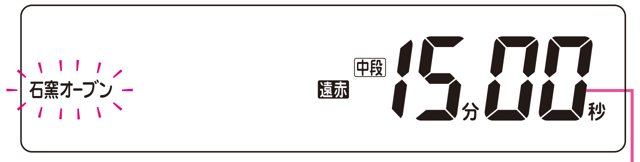
▶ **成形発酵開始**

▶ **成形発酵終了後、続けて焼き上げ開始**
• 表示は右図下側のように変わります。

▶ **ブザーが3回鳴り、調理終了**
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
• 庫内や遠赤石焼きプレートなどが熱くなっているので気をつけて取り出してください。
• 表示部に「高温注意」が出ます。

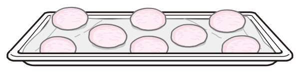
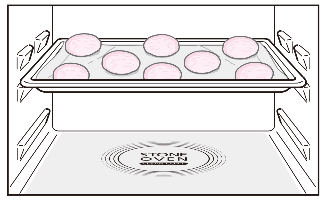


残り時間を表示します。



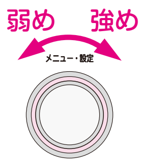
残り時間を表示します。

24 らくらくベーカリー（110ページ参照）

① **パン生地を作る** 材料／8コ分 強力粉……160g バター……20g 牛乳……120g（115cc） インスタントドライイースト…4g 砂糖……20g 塩……2g	• 耐熱容器にバター・牛乳を入れ、**レンジ600W**で**40～50秒**加熱する。 （温度は約40℃以下にする） • 泡立て器でよく混ぜ合わせてバターを溶かしたら、ドライイーストを加えてよく混ぜ、さらに砂糖・塩・強力粉（80g）を順番に加えて、混ぜ合わせる。 • 混ざったら残りの強力粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。 • 生地を軽く平らにならし、霧を軽く吹いてラップをする。
36ページ 手順 **1,2,3** ② **一次発酵**（約7分）	• **庫内中央**に置いて一次発酵させる。 ※角皿は使えません。 （発酵はレンジ調理なので角皿は使用できません。）
③ **分割** ④ **ベンチタイム**（約10分）	• 一次発酵終了後、生地を打ち粉をした台に取り出して、軽く押さえてガス抜きをする。 • 生地をまとめてスケッパーか包丁で8等分（1コ約40g）し、切り口を中に巻き込みながら丸める。 • とじ目を下にして台に置き、ラップをかけて約10分休ませる。
⑤ **成形**	• **遠赤石焼きプレート**にオーブンシートを敷き、生地を軽く丸め直して並べ、霧を軽く吹く。 ※角皿は使えません。 
36ページ 手順 **4** ⑥ **成形発酵**（約6分）	• 生地をのせた⑤の**遠赤石焼きプレート**を**中段**に入れ、成形発酵させる。 
36ページ 手順 **4** ⑦ **焼き上げ**（約15分）	• 成形発酵終了後、引き続き焼き上げに入る。 アドバイス ●焼色が薄い場合は、終了後も庫内に入れておいてください。余熱で色がつきます。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→ スタート後15秒以内にメニュー・設定ダイヤルを回して強め弱めを加減する
• 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。
• 強め3、弱め3のみ発酵時間も加減します。



■焼き上げ途中で調理時間を増減したいとき

→ 時間ダイヤルを回して調理時間を1分ずつ増減する

■終了後さらに加熱したいとき

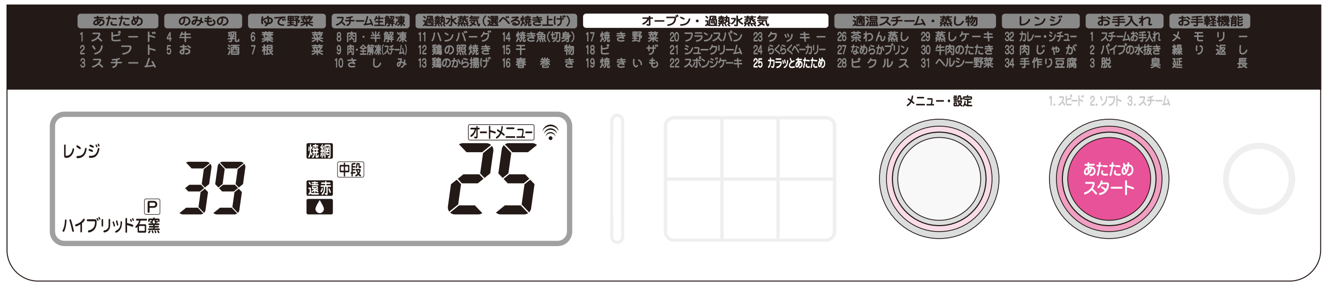
→お手軽機能の延長を選び時間を合わせて、様子を見ながら行う（57ページ参照）

お知らせ
• 料理集に記載してある料理（分量）以外は、ダイヤルメニューで上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱をしてください。また、室温・初期温度・電源電圧などによって、仕上がり状態が変わることがあります。

オートメニュー

オーブン・過熱水蒸気

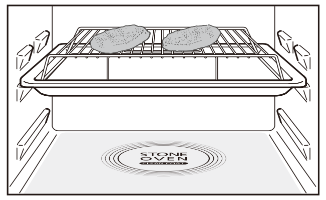
（カラッとあたため）

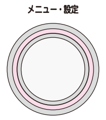


例：市販の調理済み食品をあたためる

1 給水カセットの準備をし、食品を入れる

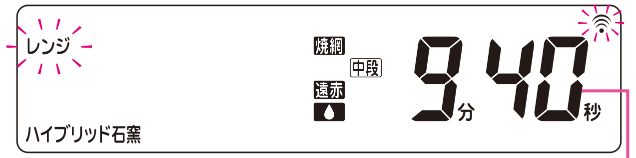
• 給水カセットの準備は13ページ参照。



2  を回してメニューを選ぶ

• 表示部にメニュー番号11～34が表示されるので、メニュー番号25に合わせてください。

3 を押す



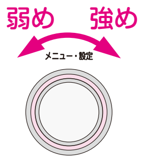
途中で残り時間を表示します。
残り時間は食品の種類・量によって変わります。

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
• 庫内や遠赤石焼きプレートなどが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。また、スチーム吹出口に注意してください。
• 表示部に「高温注意」が出ます。
• 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
• 庫内に残った水分は、冷めてから乾いた布巾でふき取ってください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→ スタート後15秒以内にメニュー・設定ダイヤルを回して強め弱めを加減する
• 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。



■終了後さらに加熱したいとき

→ お手軽機能の延長を選び時間を合わせて、様子を見ながら行う（57ページ参照）

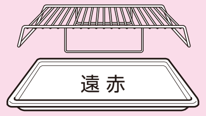
■調理途中で給水カセットの水がなくなると

→ ブザーが鳴り表示部に「水補給」が点滅するので、給水カセットに水を追加する
水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。
（調理途中でも給水カセットに水を追加することができます）
• 水がないままで調理を続けると、でき上がりが悪くなることがあります。

25 カラッとあたため ：給水カセットを準備します。

揚げ物・焼き物、市販の調理済み食品をあたためます。
• 分量…100～200g
• あたためかた…包装·容器を取りはずします。遠赤石焼きプレートに焼網をのせ、その上に食品をのせて、中段に入れて加熱します。
※熱さの好み、種類、個数によって「仕上がり調節」で加減します。

使用する付属品



※角皿は使えません

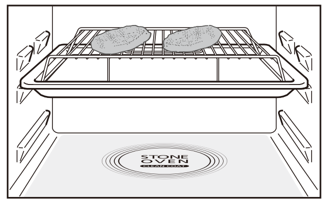
「仕上がり調節」の目安
天ぷら……かきあげのように焦げやすいもの、1個あたりが30g以下のものは〔弱め〕で行います。

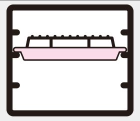
※市販の調理済み冷凍食品はできません。
※調理終了後、庫内や遠赤石焼きプレートなどが熱くなっています。気をつけて取り出してください。

上手にあたためるために

●包装・容器は取りはずし、アルミホイルも使わないで加熱

• レンジとヒーターの組み合わせ加熱です。付属の角皿やアルミホイルなどの金属は火花が発生することがあり使えません。またラップやビニールなどの熱に弱い包装は取りはずしてください。
容器などに移さず、必ず焼網に直接置きます。



加熱方法と加熱時間	付属品と棚位置	
オートメニュー 25 カラッとあたため	遠赤＋焼網	
約10分	中段	

材料／1回分（100～200g）
市販の調理済み揚げ物
コロッケ………………… 1～2コ程度
えびの天ぷら…………… 1～4尾程度

作りかた

1 調理済み食品は包装・容器を取りはずしておく。

2 **遠赤プレート**に**焼網**をのせ、**1**を並べて**中段**に入れ、**【25 カラッとあたため】**を選んで加熱する。

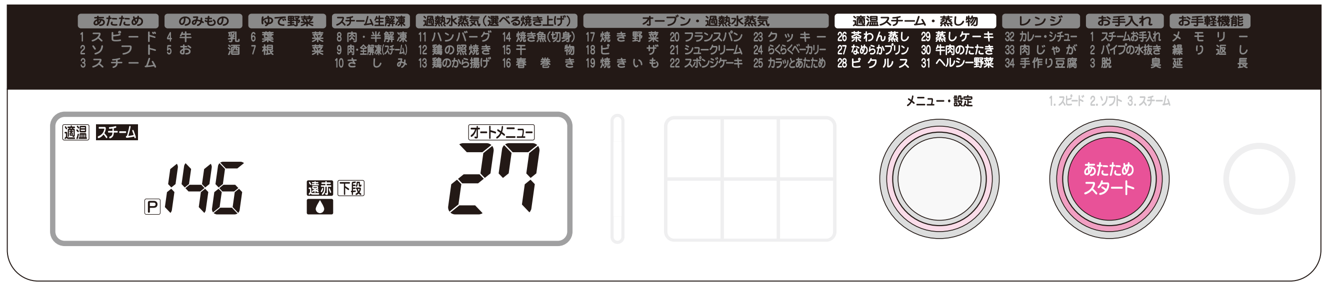
お願い

遠赤石焼きプレートなどは熱くなっています。
• 取り出した遠赤石焼きプレートなどは熱に弱い場所には、置かないでください。
• 子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。
• 市販の厚手のミトンを両手に使用して、素手で直接遠赤石焼きプレートなどには触れないでください。
• 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。
• とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに注意してください。
• 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。スチーム吹出口に注意してください。

オートメニュー

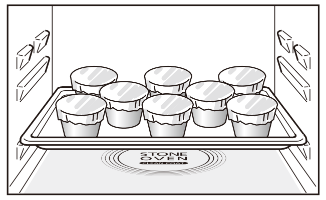
適温スチーム・蒸し物

(茶わん蒸し/なめらかプリン/ピクルス/蒸しケーキ/牛肉のたたき/ヘルシー野菜)

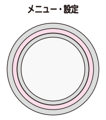


例：なめらかプリンを作る

1 給水カセットの準備をし、食品を入れる

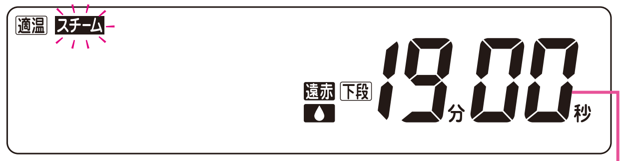


- 給水カセットの準備は13ページ参照。

2  を回してメニューを選ぶ

- 表示部にメニュー番号11～34が表示されるので、メニュー番号27に合わせてください。

3 を押す



途中で残り時間を表示します。
残り時間は食品の種類・量によって変わります。

▶ 加熱開始

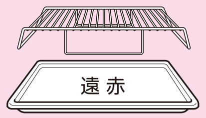
▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
- とびらを開けるときはスチームに十分注意してください。
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 庫内や遠赤石焼きプレートなどが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。また、スチーム吹出口に注意してください。
- 表示部に「高温注意」が出ます。
- 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いた布巾でふき取ってください。

26 茶わん蒸し ：144ページ参照
27 なめらかプリン ：146ページ参照
30 牛肉のたたき ：147ページ参照
31 ヘルシー野菜 ：150～152・154～158ページ参照

使用する付属品

28 ピクルス ：153ページ参照
29 蒸しケーキ ：127ページ参照

使用する付属品

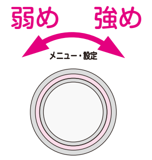


お願い

- とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに注意してください。
- 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。
  スチーム吹出口に注意してください。
- 庫内が冷めた状態で調理を始めてください。庫内温度が高いと調理がうまくできません。表示部に「C21」「高温注意」が表示されたときは、「とりけし」キーを押し、とびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→ スタート後15秒以内にメニュー・設定ダイヤルを回して強め弱めを加減する
- 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。



■終了後さらに加熱したいとき

→ お手軽機能の延長を選び時間を合わせて、様子を見ながら行う(57ページ参照)

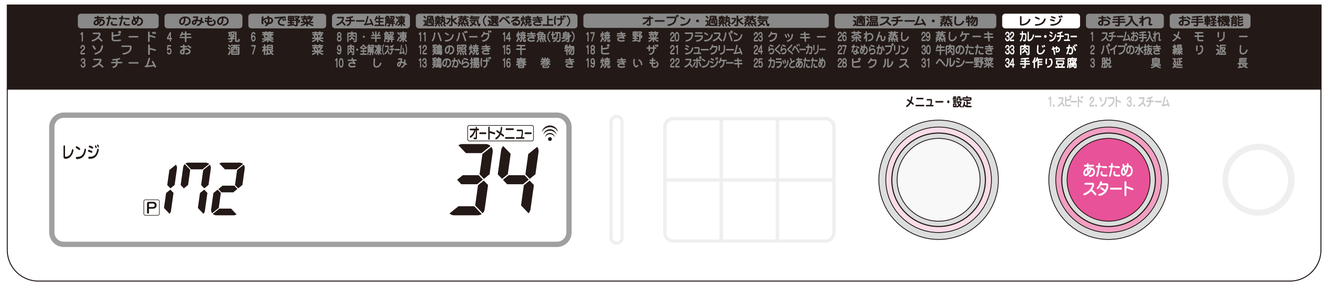
■調理途中で給水カセットの水がなくなると

→ ブザーが鳴り表示部に「水補給」が点滅するので、給水カセットに水を追加する
水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。
(調理途中でも給水カセットに水を追加することができます)
- 水がないままで調理を続けると、でき上がりが悪くなることがあります。

オートメニュー

レンジ

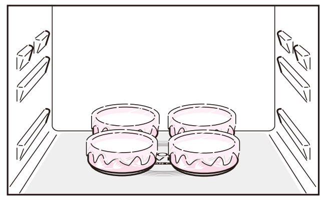
（カレー・シチュー/肉じゃが/手作り豆腐）



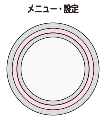
例：手作り豆腐を作る

1 食品を入れる

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、庫内中央におきます。

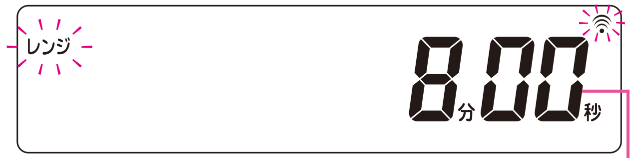


2 を回してメニューを選ぶ



- 表示部にメニュー番号11～34が表示されるので、メニュー番号34に合わせてください。

3 を押す



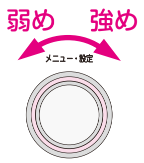
途中で残り時間を表示します。
残り時間は食品の種類・量によって変わります。

▶ **加熱開始**

▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 容器などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→ スタート後15秒以内にメニュー・設定ダイヤルを回して、強め弱めを加減する
- 右へ回すと〔強め〕、左へ回すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。強めにすると固めに、弱めにするとやわらかめに仕上がります。



■終了後さらに加熱したいとき

→ お手軽機能の延長を選び時間を合わせて、様子を見ながら行う（57ページ参照）

32 カレー・シチュー ：159～161ページ参照
33 肉じゃが ：162ページ参照
34 手作り豆腐 ：172～173ページ参照

市販の豆乳とにがりを使って、レンジで手軽に豆腐を作れます。
器のまま食べる、やわらかな豆腐です。スプーンですくってお召し上がりください。

分量（4コ分）
- 豆乳（成分無調整/豆腐が作れるもの）…500cc（初期温度 約10℃）
- にがり

豆乳…豆腐が作れるもの
- 豆腐を柔らかく仕上げたい場合は成分無調整・大豆固形分10～12%のものを、しっかり固めたい場合は成分無調整・大豆固形分12%以上のものをご使用ください。
  豆乳やにがりの種類によってでき上がり（固まりかた）が異なることがあります。
- 豆腐に混ぜ物をするときは、大豆固形分が多いものをご使用ください。
- 豆乳は必ず冷蔵庫で冷やしたものをご使用ください。（約10℃以下）

にがり
- 市販のにがりはメーカー・種類によって濃度が異なります。
  分量はにがりに表示されている割合（豆乳とにがりの割合）に従ってください。

容器
- 耐熱性の幅広い小鉢×4コ

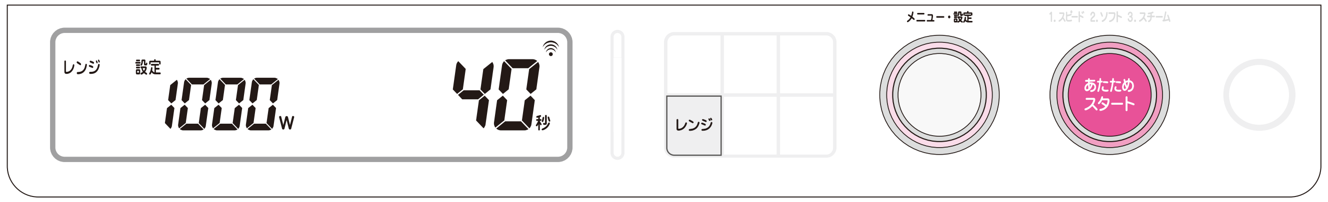
作りかた
1. 容器に豆乳を入れてにがりを加え、スプーンで泡立てないように均一にかき混ぜる。
2. 1を耐熱容器に均等に入れ、容器一つ一つにラップをふんわりとかける。
3. 2の器を**庫内**に入れ、**【34 手作り豆腐】**を選び、**スタート**を押して加熱する。

●容器をまとめたとき
標準ではやわらかく仕上がります。（〔強め〕に設定すると固くなります）
●小分けにしたとき・豆乳分量を減らしたとき
標準では固めに仕上がります。（〔弱め〕に設定するとやわらかくなります）

上手に調理するために
- ●にがりを加えたらスプーンで泡立てないように均一に混ぜる
- ●きれいな仕上がりになるように、表面の泡はスプーンで除く
- ●冷蔵庫で冷やすとでき上がりのときより、さらにしっかりと固まる
- ●ラップは1コずつ器にふんわりとかける

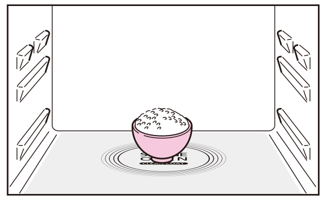
時間・出力を合わせて

レンジで調理する



1 食品を入れる

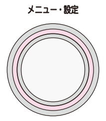
• 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。



2 を押す

• 押すごとに 1000W → 600W → 500W → 200W → お好み温度 → 煮込み → （1000Wに戻る） と変わります。

煮込み：初めに設定する600Wと強弱が表示されます。

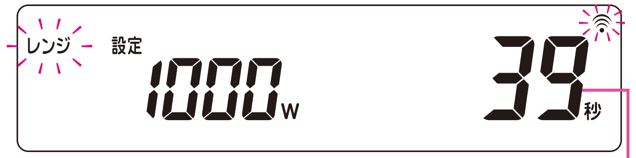
3  を回して時間を合わせる

• 最大設定時間
　レンジ1000W：15分
　レンジ600W、500W：30分
　レンジ200W：90分

遠赤石焼きプレートを庫内底面に置いて使用するとき
加熱時間を約１割増やして設定してください。

4 を押す

▶ **加熱開始**

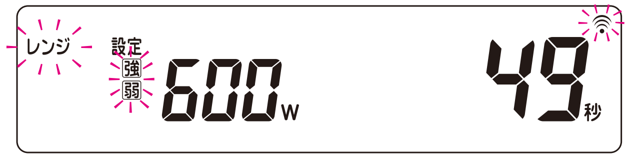


残り時間を表示します。

▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
• 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

煮込み

• 初めに600W、次に200Wで加熱します。
• 操作3でまず600Wの時間を設定しダイヤルを押して決定後、同様にして200Wの時間を設定します。
• レンジ600Wが終わると続けてレンジ200Wの調理残時間を表示します。



■途中で調理時間を増減したいとき

→ 加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する
• 1000W、600W、500Wの残時間表示が5分以下のときは、10秒単位の増減になります。
• 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、1000Wで15分、600W･500Wで30分、200Wで90分までです。

■調理時間の合わせかた

調理時間はレンジの出力によって合わせかたが違います。

	0～5分	5分～10分	10分～15分
レンジ 1000W	10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

	0～5分	5分～10分	10分～30分
レンジ 600W、500W	10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

	0～15分	15分～40分	40分～90分
レンジ 200W	30秒間隔	1分間隔	5分間隔

●調理内容に合わせてラップを使う

• あたためはラップ不要ですが、メニューによってはラップをかけて加熱します。
　詳しくは手動加熱の設定時間の目安(66ページ)や料理集を確認してください。

●冷凍食品について

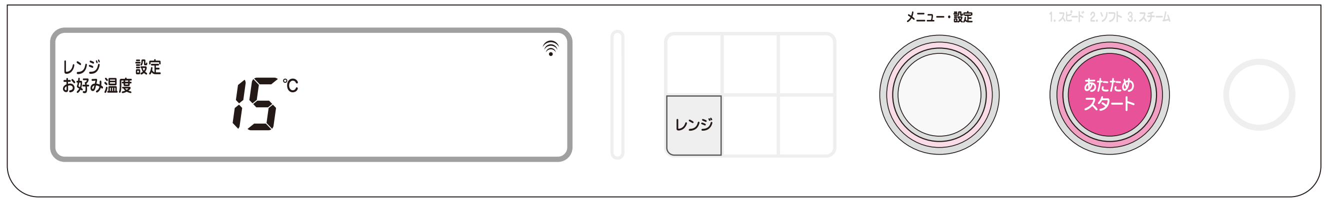
市販の冷凍食品を加熱するときは、パッケージ記載の出力と、加熱時間を参考にしてください。
加熱時間は目安ですので、加熱の過不足があるときは様子を見ながら時間を調節してください。

お願い
ミックスベジタブルの少量での解凍・加熱はしないでください。火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

食品を

お好みの温度にあたためる

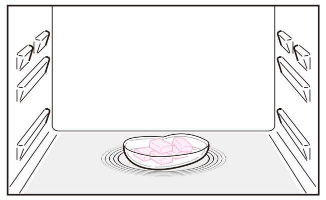
◆分量は一人分を基準としています。(分量の目安は右の表を参照してください)



例：バターをやわらかくする

1 **食品を入れる**

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。



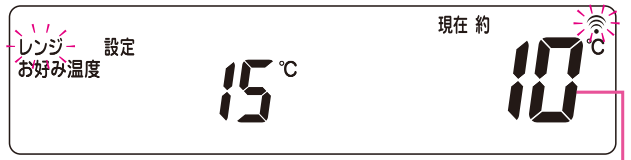
2 **レンジ を5回押す**

- 押すごとに 1000W → 600W → 500W → 200W → **お好み温度** → 煮込み と変わります。

3 **メニュー・設定 を回して－10～90℃の温度を選ぶ**

- あたため温度の目安は右の表を参照してください。

4 **あたため スタート を押す**



食品のおよその温度を表示します。

▶ **加熱開始**

▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)

■終了後さらに加熱したいとき

→ お手軽機能の延長を選び時間を合わせて、様子を見ながら行う(57ページ参照)

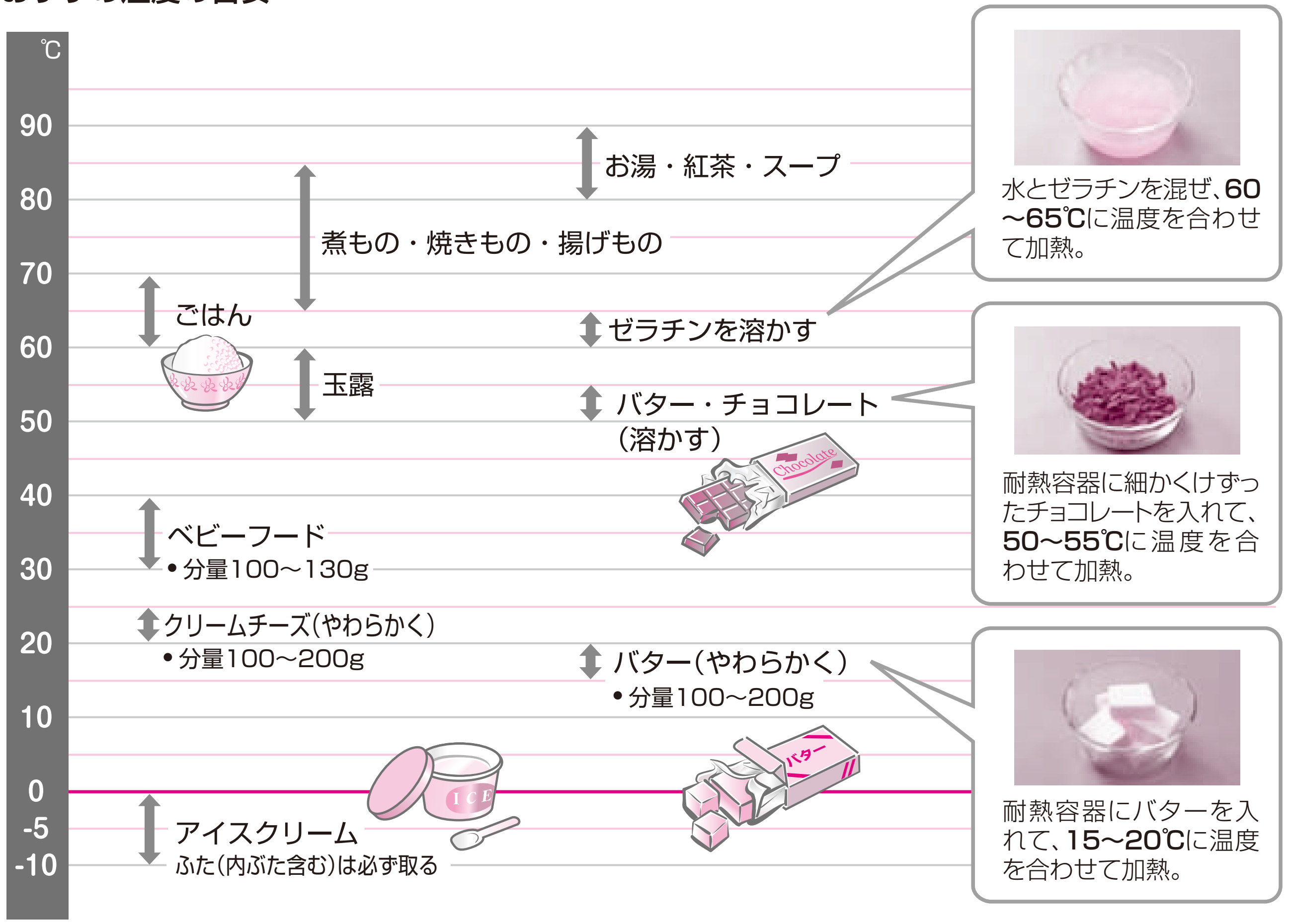
■食品は庫内中央に置く

■庫内を十分冷ましてから加熱する

- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。

■守っていただきたいこと(14～15ページ)参照

おすすめ温度の目安



上手にあたためるために

●ラップやふたをしないで加熱する

●ベビーフードをあたためるとき

- 浅めの容器に移しかえてあたためます。
- 冷凍したものはあたためられません。「レンジ」で出力を選び時間を合わせて、様子を見ながら加熱してください。
- 赤ちゃんに食べさせる前に必ずかき混ぜて食品の温度を確かめてください。

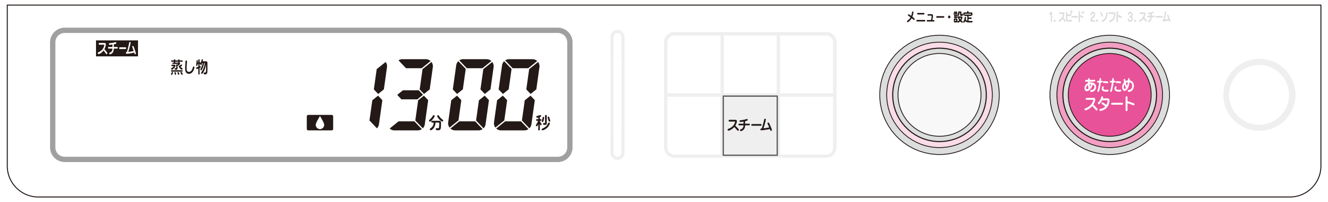
●分量・容器について

- 分量は一人分を基準としています。
- 分量が多いときは温度をやや高めに設定し、分量が少ないときはやや低めに設定してください。
- 容器の大きさ・形状・材質により仕上がり温度が変わることがあります。

●少量の加熱は手動レンジで様子を見ながら加熱してください

時間・温度を合わせて

スチームで調理する



例：スチーム/スチームレンジ

1 給水カセットの準備をし、食品を入れる

- 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。
- 給水カセットの準備は13ページ参照。

2 [スチーム] を押す

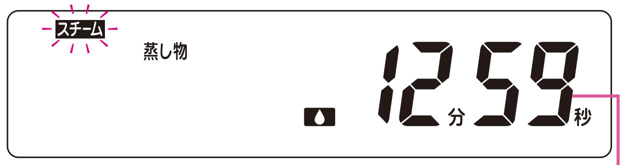
- 押すごとに → **スチーム** → 適温スチーム → **スチームレンジ(400W)** → と変わります。

- スチーム：スチームのみで加熱します。（本格せいろ蒸し）
- 適温スチーム：右ページを参照してください。
- スチームレンジ（400W）｝レンジとスチームで加熱します。使用する容器に注意してください。※角皿やアルミホイルは使用しないでください。

3 [メニュー・設定] を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：25分

4 [あたため スタート] を押す

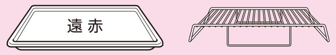


残り時間を表示します。

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
- とびらを開けるときはスチームに十分注意してください。
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。またスチーム吹出口に注意してください。
- 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いた布巾でふき取ってください。

使用する付属品
組み合わせは料理集参照



適温スチーム

1 給水カセットの準備をし、食品を入れる

- 給水カセットの準備は13ページ参照。

2 [スチーム] を2回押す

- 押すごとに → スチーム → **適温スチーム** → スチームレンジ(400W) → と変わります。

3 [メニュー・設定] を回して温度を合わせ、[メニュー・設定] を押す

- 設定温度：35～95℃

4 [メニュー・設定] を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：25分

5 [あたため スタート] を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了
- とびらを開けるときはスチームに十分注意してください。
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 庫内や遠赤石焼きプレートなどが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。またスチーム吹出口に注意してください。
- 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いた布巾でふき取ってください。

■途中で調理時間を変更したいとき

→ 加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する

- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、25分までです。

■途中で調理温度を変更したいとき（適温スチームのみ）

→ 加熱中にダイヤルを押し、設定温度が点滅している間にダイヤルを回して5℃ずつ増減する

■調理途中で給水カセットの水がなくなると

→ ブザーが鳴り表示部に「水補給」が点滅するので、給水カセットに水を追加する

水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。（調理途中でも給水カセットに水を追加することができます）

■調理時間の合わせかた

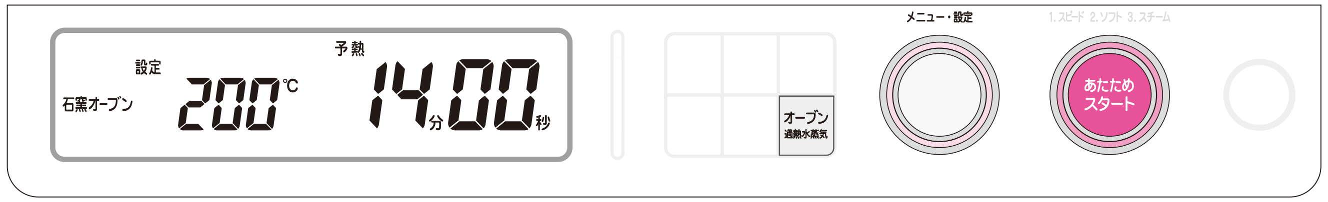
0 – 5分	5分 – 10分	10分 – 25分
10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

お願い

- とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに注意してください。
- 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。スチーム吹出口に注意してください。
- 適温スチームは庫内が冷めた状態で調理を始めてください。庫内温度が高いと調理がうまくできません。表示部に「C21」「高温注意」が表示されたときは「とりけし」キーを押し、とびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。

時間・温度を合わせて

石窯オーブン 予熱あり 予熱なし で調理する



予熱あり

1 庫内に何もセットしないで オーブン/過熱水蒸気 を1回押す※

▶「予熱」を表示

2 メニュー・設定 を回して温度を合わせ、メニュー・設定 を押す

- 設定温度：100～300℃、350℃
- 100℃からさらにダイヤルを回すと発酵(54ページ参照)が表示されます。

3 メニュー・設定 を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：90分

4 あたため/スタート を押して予熱開始

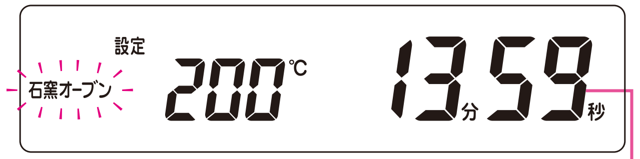
▶ 予熱終了1分前に残り時間を表示

▶ ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯

- 予熱は20分間保持されます。その間、何もしないと調理を終了します。

5 食品を入れ、あたため/スタート を押す

▶ 加熱開始

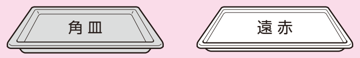


残り時間を表示します。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 表示部に「高温注意」が出ます。
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

使用する付属品
組み合わせは料理集参照



※キーを押すごとに

石窯オーブン(予熱あり) → 石窯オーブン(予熱なし) → 過熱水蒸気(予熱あり) → 過熱水蒸気(予熱なし) → ハイブリッド石窯(予熱あり) → ハイブリッド石窯(予熱なし) → グリル

と変わります。

石窯オーブンとは…
強力な熱風で食品を包み込むように効率的に焼き上げます。

予熱なし

1 食品を入れて オーブン/過熱水蒸気 を2回押す※

2 メニュー・設定 を回して温度を合わせ、

メニュー・設定 を押す

- 設定温度：100～300℃、350℃
- 100℃からさらにダイヤルを回すと発酵(54ページ参照)が表示されます。

3 メニュー・設定 を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：90分

4 あたため/スタート を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 表示部に「高温注意」が出ます。
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

お知らせ

- 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
- 加熱途中で食品の上下前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

■途中で調理時間を変更したいとき

→ 加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する

- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、90分までです。

■途中で調理温度を変更したいとき

→ 加熱中にダイヤルを押し、設定温度が点滅している間にダイヤルを回して10℃ずつ増減する

予熱とは

作る料理に適した温度にあらかじめ庫内をあたためておくことです。
予熱中、庫内灯は点灯しません。

■予熱中の調理時間・温度の変更

→ できません。

■予熱時間の目安

→ 300℃設定のとき、約12分
250℃設定のとき、約9分
200℃設定のとき、約5分　です。

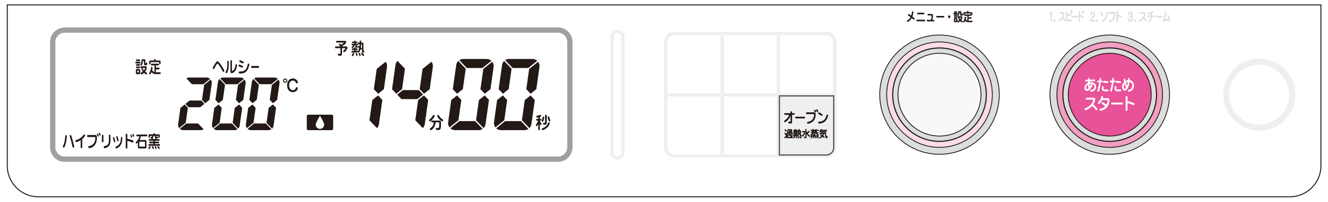
■調理時間の合わせかた

0～15分	15分～40分	40分～90分
30秒間隔	1分間隔	5分間隔

時間・温度を合わせて

過熱水蒸気 予熱あり 予熱なし で調理する

★過熱水蒸気とハイブリッド石窯の焼きかたが選択できます。



予熱あり（例：ハイブリッド石窯）

1 給水カセットの準備をし、庫内に何もセットしないで [オーブン 過熱水蒸気] を5回押す※

▶「予熱」を表示

• 給水カセットの準備は13ページ参照。

2 [メニュー・設定] を回して温度を合わせ、[メニュー・設定] を押す

• 設定温度：100～250℃、300℃

3 [メニュー・設定] を回して時間を合わせる

• 最大設定時間：60分

4 [あたため スタート] を押して予熱開始

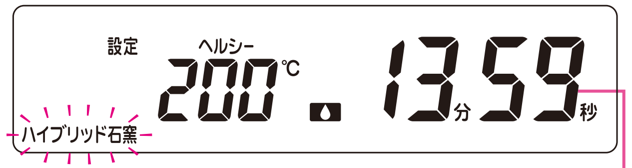
▶ 予熱終了1分前に残り時間を表示

▶ ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯

• 予熱は20分間保持されます。その間、何もしないと調理を終了します。

5 食品を入れ、[あたため スタート] を押す

▶ 加熱開始



残り時間を表示します。

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

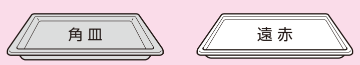
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
• 表示部に「高温注意」が出ます。
• 庫内や遠赤石焼きプレートなどが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。またスチーム吹出口に注意してください。
• 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
• 庫内に残った水分は、冷めてから乾いた布巾でふき取ってください。

お願い

• とびらを開けて食品を取り出すときは、庫内から出てくるスチームに注意してください。
• 調理中にとびらを開けたときには、しばらくスチームが出ている場合があります。スチーム吹出口に注意してください。
• 調理後は水受けも熱くなっています。水受けは本体が冷めてから取り外してください。

使用する付属品

組み合わせは料理集参照



※キーを押すごとに

石窯オーブン（予熱あり）→ 石窯オーブン（予熱なし）→ 過熱水蒸気（予熱あり）→ 過熱水蒸気（予熱なし）→ ハイブリッド石窯（予熱あり）→ ハイブリッド石窯（予熱なし）→ グリル

と変わります。

過熱水蒸気とは…

水蒸気をさらに加熱し、100℃以上の高温状態になった無色透明の気体で、熱効率が非常に高く、物を加熱する力があります。

※ 過熱水蒸気には、加熱の他にも脱油・脱塩効果があるので、食品に含まれる余分な油脂や塩分を落としてヘルシーに仕上げたいときに使用します。

ハイブリッド石窯とは…

過熱水蒸気と高火力のヒーターで焼き上げるので、余分な油脂や塩分を落としつつ、おいしさを残す調理方法です。

予熱なし（例：ハイブリッド石窯）

1 給水カセットの準備をし、食品を入れて [オーブン 過熱水蒸気] を6回押す※

• 給水カセットの準備は13ページ参照。

2 [メニュー・設定] を回して温度を合わせ、[メニュー・設定] を押す

• 設定温度：100～250℃、300℃

3 [メニュー・設定] を回して時間を合わせる

• 最大設定時間：60分

4 [あたため スタート] を押す

▶ 加熱開始

▶ ブザーが3回鳴り、加熱終了

• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
• 表示部に「高温注意」が出ます。
• 庫内や遠赤石焼きプレートなどが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。またスチーム吹出口に注意してください。
• 調理終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
• 庫内に残った水分は、冷めてから乾いた布巾でふき取ってください。

お知らせ

• 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
• 加熱途中で食品の上下前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。
• ハイブリッド石窯は調理時間が残った状態で調理を終了すると、仕上がりが変わることがあります。

■途中で調理時間を変更したいとき

→ 加熱中にダイヤルを回して1分ずつ増減する

• 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、60分までです。

■途中で調理温度を変更したいとき

→ 加熱中にダイヤルを押し、設定温度が点滅している間にダイヤルを回して10℃ずつ増減する

• ハイブリッド石窯で残り時間が2分以下になると、温度の増減はできません。

■調理途中で給水カセットの水がなくなると

→ ブザーが鳴り表示部に「水補給」が点滅するので、給水カセットに水を追加する

水を追加してしばらくすると「水補給」の表示が消えます。（調理途中でも給水カセットに水を追加することができます）

予熱とは

作る料理に適した温度にあらかじめ庫内をあたためておくことです。

予熱中、庫内灯は点灯しません。

■予熱中の調理時間・温度の変更

→ できません。

■予熱時間の目安

→ 250℃設定のとき、約9分
200℃設定のとき、約5分　です。

■調理時間の合わせかた

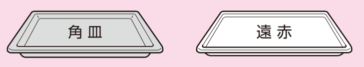
0～15分	15分～40分	40分～60分
30秒間隔	1分間隔	5分間隔

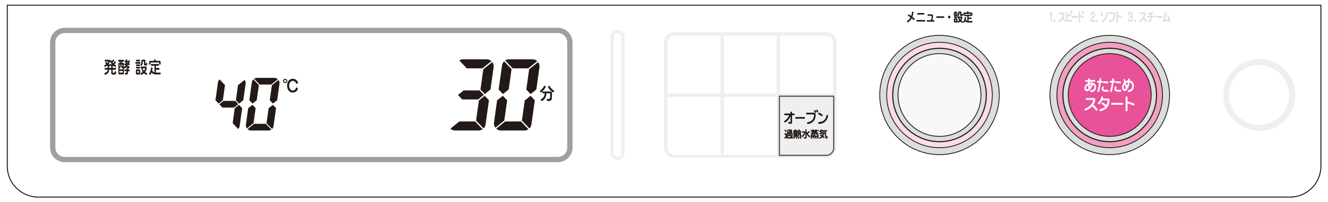
**過熱水蒸気は目には見えませんので
ご注意ください**

時間・温度を合わせて

発酵

使用する付属品
組み み合わせは料理集参照





発酵

1 食品を入れて [オーブン 過熱水蒸気] を押す

※キーを押すごとに

石窯オーブン(予熱あり) → 石窯オーブン(予熱なし) → 過熱水蒸気(予熱あり) → 過熱水蒸気(予熱なし) → ハイブリッド石窯(予熱あり) → ハイブリッド石窯(予熱なし) → グリル

と変わります。

- 石窯オーブン(予熱あり)または石窯オーブン(予熱なし)に設定します。

2 [メニュー・設定] を回して温度を合わせ、[メニュー・設定] を押す

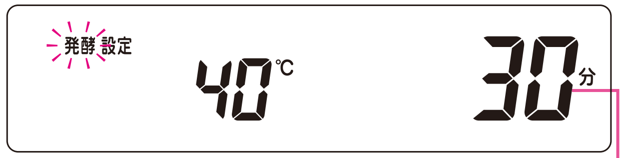
- 温度100℃からさらにダイヤルを回して発酵(45℃→40℃→35℃→30℃)→スチーム発酵(40℃)に合わせます。
- スチーム発酵を使用するときは給水カセットの準備(13ページ参照)をしてください。

3 [メニュー・設定] を回して時間を合わせる

- 最大設定時間：90分

4 [あたため スタート] を押す

▶ **加熱開始**



残り時間を表示します。

▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■調理時間の合わせかた

0〜15分	15分〜40分	40分〜90分
30秒間隔	1分間隔	5分間隔

発酵

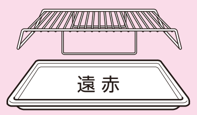
●庫内や付属品を十分冷ましてから発酵を行う
- 表示部に「C21」「高温注意」が表示されたときは、「とりけし」キーを押しとびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。庫内温度が高いと発酵がうまくできません。

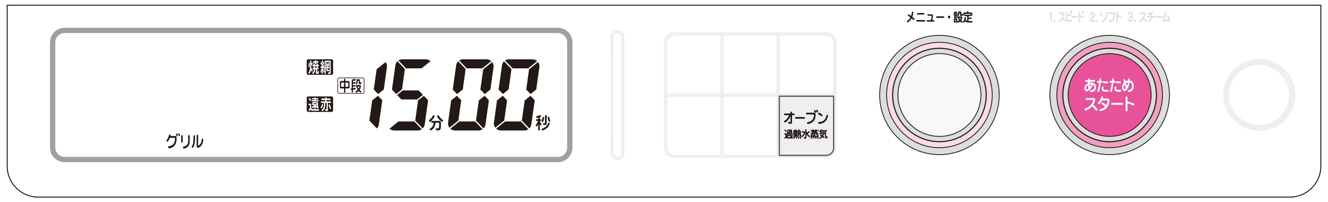
※発酵は45℃、40℃、35℃、30℃、スチーム発酵(40℃)の設定ができます。
スチーム発酵をご使用のときは給水カセットの準備をしてください。

時間を合わせて

グリルで調理する

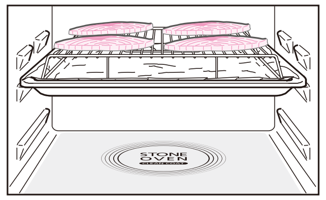
使用する付属品





例：魚をグリルで焼く

1 食品を入れて [オーブン 過熱水蒸気] を7回押す



※キーを押すごとに

石窯オーブン(予熱あり) → 石窯オーブン(予熱なし) → 過熱水蒸気(予熱あり) → 過熱水蒸気(予熱なし) → ハイブリッド石窯(予熱あり) → ハイブリッド石窯(予熱なし) → グリル

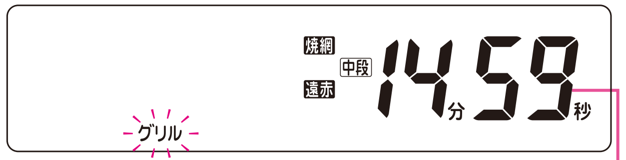
と変わります。

2 [メニュー・設定] を回して時間を合わせる

- 最大設定時間30分

3 [あたため スタート] を押す

▶ **加熱開始**



残り時間を表示します。

お知らせ
- 両面にしっかり焼き色をつけるために、必ず加熱の途中で食品を裏返します。

▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)
- 表示部に「高温注意」が出ます。
- 庫内や焼網などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■途中で調理時間を変更したいとき

→ 加熱中に時間ダイヤルを回して1分ずつ増減する
- 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、30分までです。

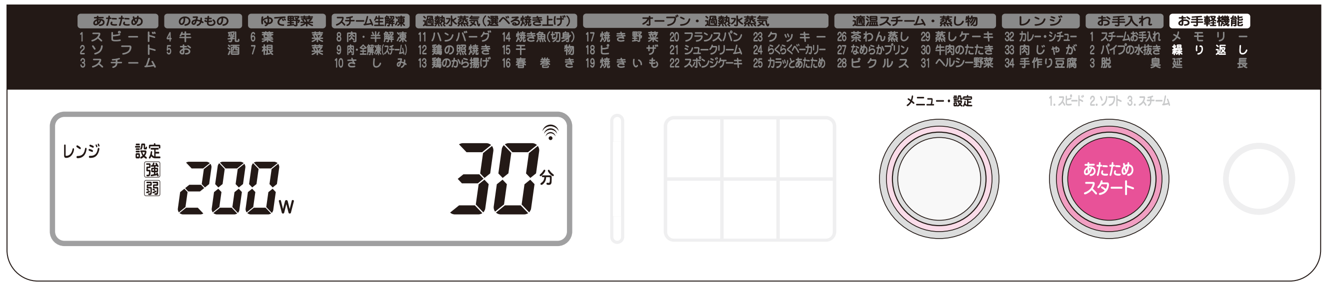
■調理時間の合わせかた

0〜5分	5分〜10分	10分〜30分
10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

お手軽機能

繰り返し

◆直前の調理を同じ設定で繰り返し調理するときに使います。

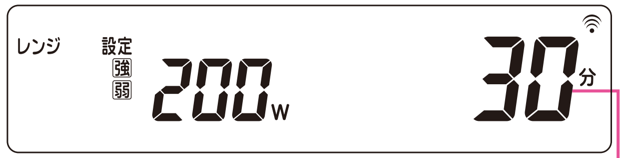


1 調理終了後、（メニュー・設定）を回して

お手軽機能の繰り返しを選ぶ

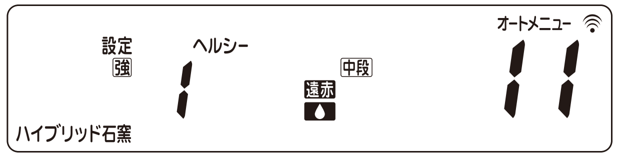
- 「繰り返し」という表示は出ません。
- 調理終了から1分間のみ選択できます。
  （1分以上たつと設定できません。）
- ワンタッチメニュー（「あたため」「のみもの」「ゆで野菜」「スチーム生解凍」）とお手入れの繰り返しはできません。
- オートメニューの場合は仕上がりや焼き上げも直前の調理と同じ設定になります。ただし庫内の温度が高いときには調理時間が短くなることがあります。

手動調理の場合



時間が表示されます。

オートメニューの場合



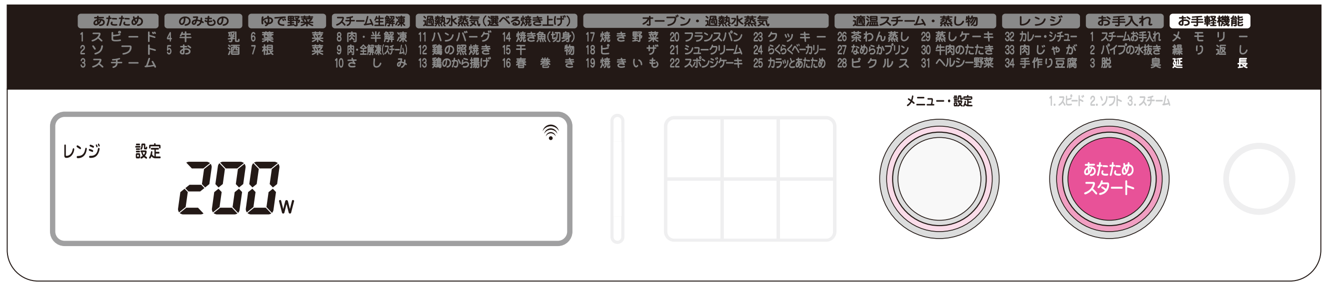
2 （あたため スタート）を押して調理を開始する

- 繰り返しにより、直前の調理と同じメニューが設定されます。

お手軽機能

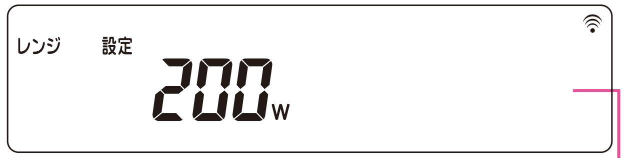
延長

◆調理終了後さらに追加して加熱したいときに使います。



1 調理終了後、（メニュー・設定）を回して

お手軽機能の延長を選ぶ



時間は表示されません。

- 「延長」という表示は出ません。
- 調理終了から1分間のみ選択できます。（1分以上たつと設定できません）

2 （メニュー・設定）を押す

3 （メニュー・設定）を回して延長する時間を合わせる

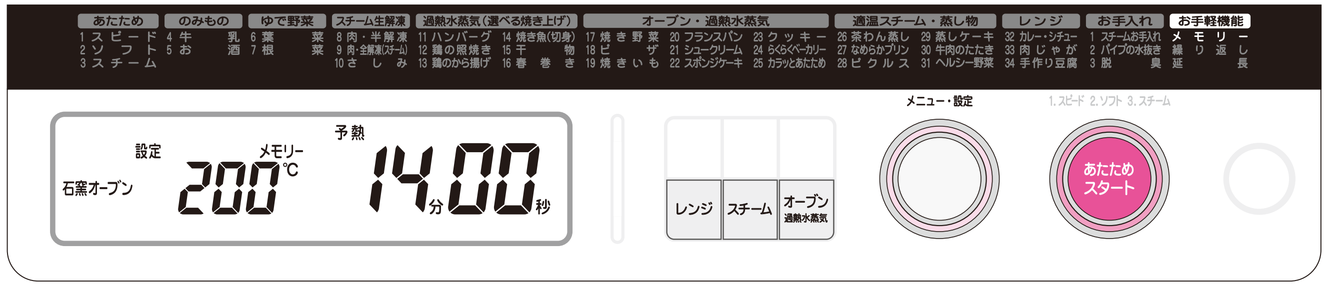
4 （あたため スタート）を押して調理を開始する

- 延長により、直前の調理をさらに延長する場合の手動調理が設定され、延長する時間は希望する時間に設定できます。
- オートメニューも、調理時間延長ができます。
- 「ヘルシー野菜」「お手入れ」の延長はできません。

お手軽機能

メモリー

◆日常よく使う加熱内容（手動調理）を記憶させます。



メモリーを登録するとき

1 メニュー・設定 を回して**お手軽機能**の**メモリー**に合わせる

2 レンジ スチーム オーブン 過熱水蒸気 と メニュー・設定 でメモリー登録する内容を設定する

• 手動調理操作ページ（44～55ページ）を参照して設定

3 あたため スタート を押して登録する

記憶されているメモリーを使うとき

1 メニュー・設定 を回して**お手軽機能**の**メモリー**に合わせる

2 あたため スタート を押して調理を開始する

お知らせの音について

次の操作・状態のとき、ブザー音でお知らせします。

■キーを押したときは→ピッ
■調理終了のときは→ピーッピーッピーッ
■予熱終了、途中操作のある場合は→ピーッピーッピーッピーッピーッ
■加熱終了後、食品を取り出し忘れると→1分おきにピーッピーッピーッ
■異常表示のときは→ピピピピピピピ
■水補給表示のときは　・調理が一時停止した場合→ピピピピピピピ
　・調理が一時停止しない場合→1分おきにピピピ

ブザー音の消しかたと戻しかた

ブザー音を消す

■全てのブザー音を消すとき

1 「0」表示中に とりけし を
ピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す

2 続いて のみもの を押す
表示部に [消音マーク] が表示されます。

■取り出し忘れお知らせのブザー音だけを消すとき

1 「0」表示中に とりけし を
ピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す

2 続いて スチーム 生解凍 を押す

ブザー音をなるように元にもどす

■ブザーの音を、消した操作と同じ操作を行うことによりブザー音が出るようになります。

イルミネーションガイドの消しかたと戻しかた

イルミネーションガイドを消す

（ナビダイヤル、とびらメニューも光らなくなります。）

1 「0」表示中に とりけし を
ピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す

2 続いて レンジ を押す
表示部に [消灯マーク] が表示されます。

イルミネーションガイドが光るように元に戻す

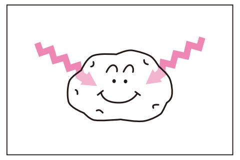
■イルミネーションガイドを消した操作と同じ操作を行うことによりイルミネーションガイドが光るようになります。

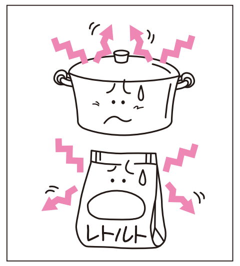
加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱します。

電波の性質
- 電波が食品に当たると食品の水分に吸収され、水の分子にまさつ運動が起こります。その結果、熱が発生し、食品は内部と外部が同時に加熱されます。
- 陶器や磁器などは電波を通しますが、金属製の容器や、アルミのレトルトパックなどは電波を反射するので加熱できません。





レンジ調理のポイント

●加熱時間は
食品の分量にほぼ比例します。分量を2倍にした場合は、加熱時間も2倍弱に合わせます。

●レンジ加熱は
食品の水分が飛び、乾燥したり固くなりやすいので、少な目の時間設定で加熱します。

センサーについて

■食品の表面温度を検知できる赤外線センサーで、仕上がり具合を温度で管理しています。食品の初期状態（常温・冷蔵・冷凍）に関係なく、仕上がり温度を設定して加熱をすることができます。

煮込み調理

- 食品を一度沸騰させてから、出力を自動的に下げて長時間味をしみ込ませる調理です。

●加熱時間は
オートメニューの場合は、選んだメニューによって、予め設定されていますので、設定する必要はありません。
手動メニューの場合は、料理集を参照してください。

お好み温度調理

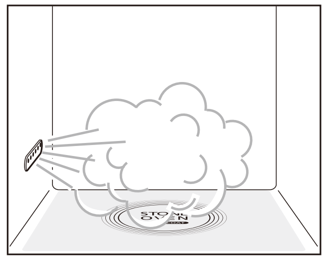
- 食品を設定した温度にあたためます。（温度が優先される）
低い温度の仕上がりができるので、ベビーフードのあたためや、バターなどをクリーム状にすることなどもできます。

●調理温度と加熱時間は
メニューによって、適温の仕上がり温度が違います。
47ページを参考に温度を設定します。
仕上がり温度を優先する加熱なので時間は設定しません。

スチーム加熱

- スチームで食品を加熱します。

適温スチームとはスチームを使って食品を100℃以下の最適温度に調理します。



■メニューによってはヒーター加熱で庫内をあたためたあと、電波とスチームまたはスチームのみで加熱します。

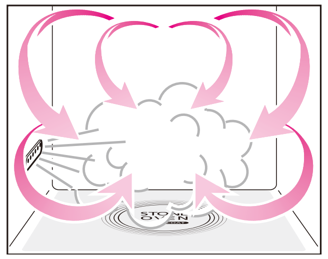
ヒーター加熱

過熱水蒸気・石窯オーブン調理

庫内奥にあるヒーターとファンの働きで、過熱水蒸気や熱風をすみずみまで広げ、食品を包みこむように加熱します。

過熱水蒸気とは…
水蒸気をさらに加熱し、100℃以上の高温状態になった無色透明の気体で、熱効率が非常に高く、物を加熱する力があります。
※ 過熱水蒸気には、加熱の他にも脱油・脱塩効果があるので、食品に含まれる余分な油脂や塩分を落としてヘルシーに仕上げたいときに使用します。

ハイブリッド石窯とは…
過熱水蒸気と高火力のヒーターで焼き上げるので、余分な油脂や塩分を落としつつ、おいしさを残す調理方法です。



角皿（1段）または遠赤石焼プレート（1段）

- お惣菜やお菓子を調理するときなどに使います。
詳しくは料理集をご覧ください。

角皿＋遠赤石焼プレート（2段）

- 一度にたくさんの食品（クッキー・バターロール）を調理するときに使います。詳しくは料理集をご覧ください。

※庫内温度は測定場所や食品の量などによってばらつくことがあります。

過熱水蒸気・石窯オーブン調理のポイント

●食品の置きかたは
加熱により、大きくなるメニューもあります。適度な間を開けてください。

●加熱時間は
食品の様子を見ながら加減してください。続けて加熱するときなど庫内温度が高いときは、加熱時間を短く設定し様子を見ます。

●加熱中は
庫内の温度が下がりやすいのでとびらの開閉は少なくしましょう。

●焼きムラが気になるときは
加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、濃い焼き色部分だけアルミホイルをかけます。

●加熱後は
焦げすぎを防ぐためすぐ取り出しましょう。

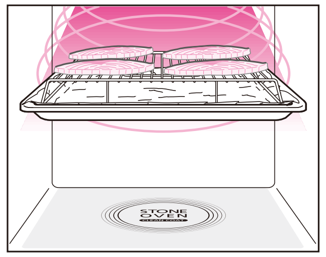
■メニューによっては遠赤石焼きプレートを使用します。[詳しくは料理集をご覧ください。]

グリル調理

上ヒーターの強い熱を直接使って、食品の表面に焦げめをつけます。

遠赤石焼きプレート＋焼網

- 魚などを、焼くときに使います。



●均等に焼き色をつけるために
加熱途中で食品を裏返します。

●加熱後は
焦げすぎを防ぐためすぐ取り出しましょう。

発酵

パン生地の発酵に使います。

お手入れのしかた お手入れはすぐにこまめにがポイントです

⚠警告

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く
プラグを抜く
感電・けが・やけどの原因になります。

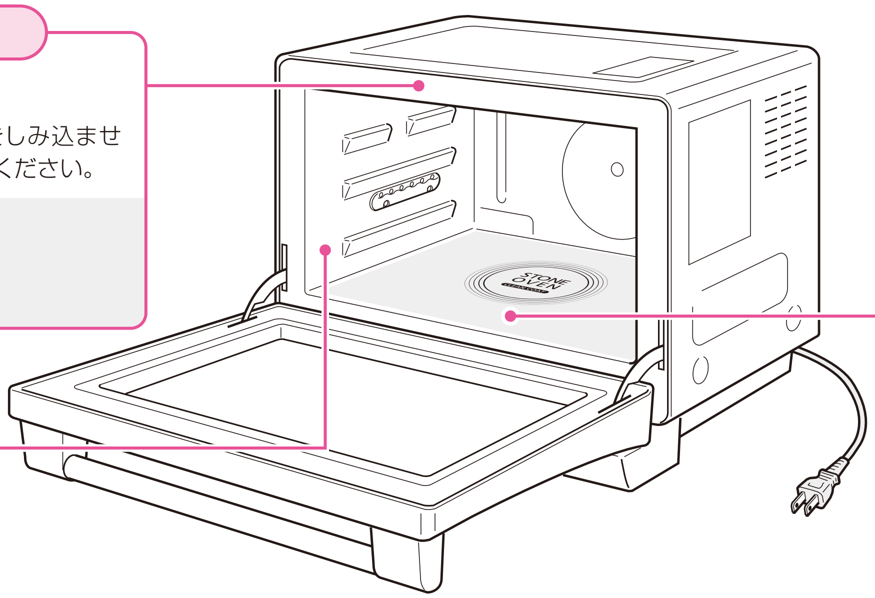
ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
ぬれ手禁止
感電の原因になります。

⚠注意

本体の掃除は、電源プラグを抜き本体がさめてから行う
プラグを抜き冷めてから
感電や、やけどをする恐れがあります。

食品や肉汁などで、汚れたままにしない
結露した水分はふき取る
禁止
電波が汚れた部分に集中して、火花の発生・発煙・発火などの恐れがあります。また、さびの原因になります。
- 付着した場合は、本体が冷めてから必ずふき取ってください。

水抜き中、とびらは閉めておく
水抜き中も、スチーム調理と同様に、スチームが発生します。
やけどの原因になりますのでとびらは閉めておきます。



キャビネット・とびら

かたくしぼった、ぬれ布巾でふく。
- ひどい汚れは薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませた布でふき取り、必ず洗剤分をふき取ってください。

お願い
- 水をかけないでください。
  さびたり故障したりすることがあります。

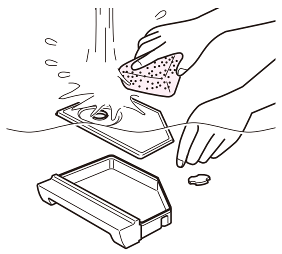
庫内・とびらの内側

かたくしぼった、ぬれ布巾でふく。
- 落ちにくい汚れは、ぬれた布巾を汚れの上に置いて30分ぐらいふやかしてからふきます。
- スチーム調理をくりかえし行った後に庫内に白い粉（水の中の溶解物）が付着することがあります。ぬれた布巾でふき取ってください。

スチーム調理後に結露した場合は、冷めてから乾いた布でふき取る。

お願い
- たわしやフォークなど先のとがった物でこすらないでください。傷になったり、割れる原因になります。

給水カセット・水受け



スポンジたわしで汚れをおとし、十分に水気をふき取る。
汚れが気になる方は、中性洗剤を水で薄めて洗い流してください。

お願い
- 食器洗い乾燥機、食器乾燥器に入れたり、乾燥させる場合に直射日光に当てて乾燥させないでください。変形、破損の原因になります。

■お手入れしても庫内の臭いが取れないとき

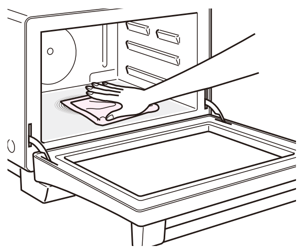
庫内のカラ焼き・脱臭（19ページ参照）をしてください。臭いがやわらぎます。

■長期間ご使用にならないとき

パイプの水抜きを行った後、電源プラグをコンセントから抜き、各部をお手入れしてから、湿気や、ほこりがかからないようにして、おしまいください。

お願い
住宅家具用洗剤（弱アルカリ、アルカリ、弱酸性、酸性など）、オーブンクリーナー、クレンザー、ベンジン、シンナー、漂白剤、熱湯、可燃性ガス（LPGなど）入りスプレー洗剤は使わないでください。
損傷、変色、変形、発煙、発火などの原因になります。
禁止

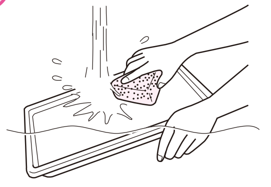
庫内底面



庫内底面の汚れはぬれ布巾ですぐふき取る。
レンジ使用時の汚れが、オーブン使用時に焦げて黒くなることがあります。
汚れが落ちにくいときは、お手入れ動作を実施し、ぬれ布巾や丸めたラップでこすって汚れを落としてください。
庫内底面のフラットプレートには、お手入れ動作で発生したスチームが汚れの下に入り込み、汚れを落としやすくするイージークリーンコートがほどこされています。

お願い
- 周囲のシリコンパッキンや庫内塗装面は傷がつくのでこすらないでください。
- 金属たわしや先のとがったものでこすったり、衝撃を与えたりしないでください。傷ついたり、割れることがあります。

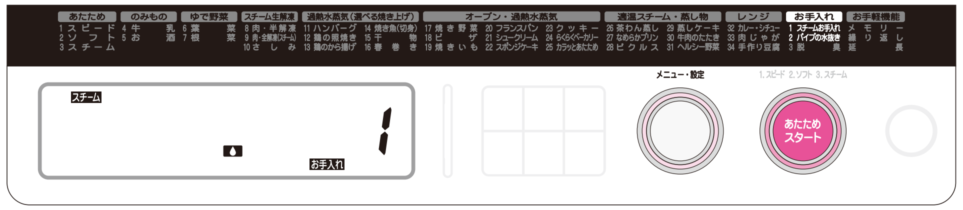
角皿・遠赤石焼きプレート



スポンジたわしで汚れを落とし、十分に水気をふき取る。
汚れは洗い桶などの中で落とす。
- 汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけてください。
- 角皿に水気が残っているとサビが付くことがあります。

お願い
- 使用後、急冷しないでください。破損・変形することがあります。
  また加熱直後に水をかけると蒸気が発生したり、熱いしぶきが飛びます。
- 金属たわしや先のとがったものでこすったり、落としたりしないでください。傷ついたり、割れたり、変形することがあります。

お手入れのしかた(つづき)

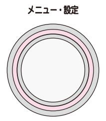


スチームを使ったお手入れのしかた

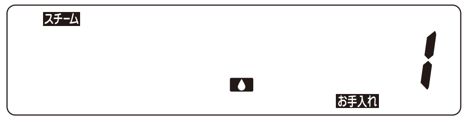
スチームで、庫内・焼網・角皿・遠赤石焼きプレートの汚れを浮かせて、ふき取りやすくします。

1 給水カセットを本体にセットし、
汚れを落としたい焼網・角皿・遠赤石焼きプレートを庫内に入れる

- 給水カセットの準備は13ページ参照

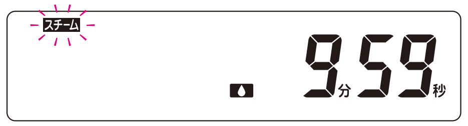
2 

を回してお手入れの1 スチームお手入れを選ぶ



3

を押してお手入れ開始



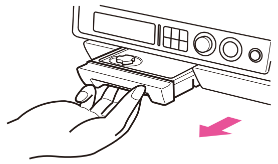
▶ ブザーが3回鳴り、終了
- 電源プラグをコンセントから抜き、庫内・焼網・角皿・遠赤石焼きプレートの温度が下がってから、汚れをふき取ってください。
- 終了後、給水カセット・水受けの水はすべて捨て、給水カセットを水洗いしてください。
- 庫内に残った水分は、冷めてから乾いた布巾でふき取ってください。

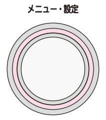
お知らせ
- 終了直後は、庫内・焼網・角皿・遠赤石焼きプレート・スチーム吹出口が熱くなっていますので、気をつけてください。

パイプの水抜きのしかた

スチーム調理終了後には、必ずパイプの水抜きを行ってください。

1 給水カセットを本体から引き抜く



2 

を回してお手入れの 2 パイプの水抜きを選ぶ

3

を押す

▶ 約2分後にブザーが3回鳴り、水抜き終了
- 終了後はとびらを開けて、庫内を乾燥させてください。

お知らせ
- パイプの水抜き中(約2分間)はキー操作など他の作業を行わないでください。
- 水抜き中は、とびらを閉めておいてください。水抜きの水がスチームになり、スチーム吹出口が熱くなっていますので気をつけてください。

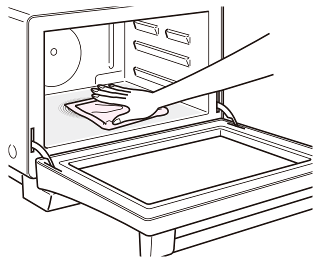
お手入れのしかた(つづき)

スチーム調理終了後のお手入れについて

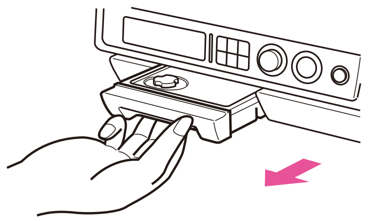
スチーム調理終了後は本体が冷めてから、必ず庫内に残った水滴を、乾いた布巾などでふき取ってください。
庫内に水滴が残ったままスチーム調理を繰り返すと、水受けから水があふれることがあります。

1 庫内やとびらの水滴を、
乾いた布巾などでふき取る

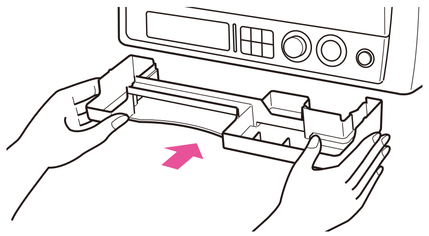
- 遠赤石焼きプレートにたまった水滴もふき取ってください。



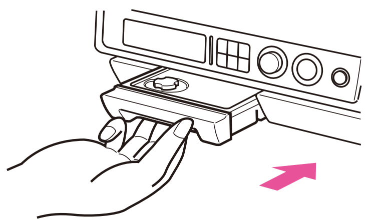
2 給水カセットを本体から取りはずす



3 水受けをはずし、たまった水を捨て、
本体にセットする



4 給水カセットを本体にセットする



手動加熱の設定時間の目安

◆ 出力と時間をセットする調理の目安です。
★ 庫内底面に遠赤石焼きプレートを置いて使用するときは、下記の目安時間を約１割増にして設定をしてください。

ラップあり…○　ラップなし…×

あたため(レンジ1000W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん	1杯(150g)	約40秒	×
どんぶりもの	1杯(340g)	約2分10秒	×
スープ・みそ汁	1杯(150cc)	約1分20秒	×
野菜の煮物	150g	約50秒	×
カレー・シチュー	200g	約1分40秒	○
シューマイ	6コ(100g)	約30秒	×
中華・肉・あんまん	1コ(100g)	約40秒	○
バターロール	2コ(70g)	約20秒	×
調理パン	1コ(110g)	約20秒	×

冷凍した食品のあたため(レンジ1000W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
冷凍ごはん	1杯(150g)	約2分	○
冷凍カレー・シチュー	300g	約6分	○
冷凍シューマイ	5コ(100g)	約1分20秒	○
冷凍中華・肉・あんまん	1コ(100g)	約50秒	○

冷凍の肉・魚の解凍(レンジ200W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
肉	100g	約1分50秒	×
	200g	約4分	×
	400g	約7分	×
	600g	約10分	×
さしみ	100g	約2分	×
	200g	約3分	×
	400g	約7分	×
	600g	約9分	×

蒸し物(スチーム) ※遠赤プレート+焼網〈下段〉で加熱します。

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
中華･肉･あんまん	1コ(100g)	約15分	×
中華･肉･あんまん(冷凍)	1コ(100g)	約25分	×
シューマイ(冷蔵)	10コ(150g)	約15分	×
シューマイ(冷凍)	10コ(150g)	約20分	×

のみもの(レンジ600W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
牛乳	1杯(200cc)	約1分50秒	×
お酒	1杯(160cc)	約1分	×
水(常温)	1杯(200cc)	約1分10秒	×
コーヒー(常温)	1杯(200cc)	約1分10秒	×

野菜のゆでもの(レンジ600W)

メニュー名		分量	目安時間	ラップ
葉菜	ほうれん草	100g	約1分50秒	○
	キャベツ	100g	約2分10秒	○
	ブロッコリー	100g	約1分40秒	○
根菜	じゃがいも	1コ(150g)	約3分50秒	○
	さといも	100g	約2分40秒	○
	かぼちゃ	150g	約4分10秒	○
	にんじん	100g	約1分40秒	○

冷凍ゆで野菜の解凍(レンジ1000W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
枝豆	100g	約1分20秒	○
さといも	100g	約1分40秒	○
かぼちゃ	150g	約2分40秒	○

スチームを使ったあたため(スチームレンジ400W)

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん(冷蔵)	1杯(150g)	約1分50秒	×
肉まん(冷蔵)	1コ(100g)	約1分20秒	×
シューマイ(冷蔵)	10コ(150g)	約1分50秒	×
ごはん(冷凍)	1杯(150g)	約4分10秒	×
肉まん(冷凍)	1コ(100g)	約2分20秒	×
シューマイ(冷凍)	10コ(150g)	約4分30秒	×

お料理が上手にできないとき(レンジ加熱、スチーム加熱)

●ごはん・おかずのあたため

症状	確認・対処
調理がすぐに終了する あたためキーであたためても熱くならない	• 庫内(とくに底面)の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてからあたためてください。
食品があたたまらない	• 食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。
あたためキーであたためると熱くなりすぎる	• 陶器やガラス製のふたを使っていませんか。 →赤外線センサーがうまく働かないことがあります。 • 食品は庫内中央に置いていますか。
ごはんがぱさつく	• 加熱前に水を少しかけると、しっとり仕上がります。 • スチームレンジであたためると、しっとり仕上がります。
カレーやシチューがあたたまらない	• とろみのある食品は仕上がり調節を〔強め4〕に設定してあたためてください。
冷凍ごはんがあたたまらない	• 表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。
冷凍食品があたたまらない	• 表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。また、必ず食品にラップがふれるようにかぶせてください。
食品がぱさつく	• スチームレンジであたためると、しっとり仕上がります。
フライや天ぷらがベチョッとする	• カラッとあたためであたためると、カラッと仕上がります。

●生解凍

症状	確認・対処
上手に解凍できない	• 食品を浅めのトレイかペーパータオルの上にのせて加熱してください。 →深めのトレイに食品が入っていると、トレイのふちがじゃまになり温度をうまく測定できず、上手に解凍できないことがあります。 • うまく解凍できる厚さは3㎝まで。厚さは均一にし、細い部分や魚の尾などにはアルミホイルを巻いてください。 • 同時に2つ以上を解凍するときは同じ種類のもので同じ大きさに。
解凍不足	• 食品の温度が部分的に上昇するとセンサーの働きで、加熱終了となり、解凍不足になることがあります。 →食品に薄いところや細いところがあると部分的に加熱されやすいので全体の厚さをそろえて冷凍してください。 →加熱不足の部分はレンジ200Wで様子を見ながら加熱してください。 →表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。

お料理が上手にできないとき(レンジ加熱、スチーム加熱)(つづき)

●のみもののあたため

症状	確認・対処
調理がすぐに終了する のみものの温度が低い	• 庫内(とくに底面)の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてからあたためてください。
牛乳が熱くなりすぎる	•「牛乳」であたためていますか?「あたため」では熱くなります。 • 分量はどのくらい入っていますか?容器に対して8分目まで入れてください。容器に対して少量しか入れないと沸騰する恐れがあります。 • 容器は27ページのものを参考にしてください。
お酒が熱くなりすぎる	•「お酒」で加熱していますか?「あたため」では熱くなります。
お酒が上の方と下の方で温度が違う	• とっくりの首の部分をアルミホイルで覆うと上下の差が少なくなります。

●ゆでもの

症状	確認・対処
野菜が乾燥気味になる	• 野菜を洗い、水気を切らずにラップにくるんでください。
できすぎのところと、加熱の足りないところがある	• かぼちゃ、じゃがいもなどは大きさをそろえてください。ほうれん草などは葉と茎を交互に重ねます。

●お好み温度

症状	確認・対処
調理がすぐに終了する 食品の温度が低い	• 庫内(とくに底面)の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてからあたためてください。

●スチームあたため

症状	確認・対処
あたため時間が長くかかる	• スチームを発生させてあたためるので、電子レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。

●蒸し物

症状	確認・対処
うまくできない	• 分量は合っていますか。料理集に記載されている分量を変えるとうまくできません。 • 水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れるとスチームが出ないのでうまくできません。

●スチーム加熱全般

症状	確認・対処
うまくできない	• 水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れるとスチームが出ないのでうまくできません。

お料理が上手にできないとき(過熱水蒸気・オーブン加熱)(つづき)

●オーブン調理で上手に仕上げるために

- 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

●スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	• 卵はしっかりと泡立てましたか。字が書けるくらいしっかりと泡立ててください。 • 粉を合わせたあと、混ぜすぎていませんか。
泡立てがうまくできない	• ボウルや泡立て器に、水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。
きめが粗く粉っぽい	• 粉をふるって入れましたか。 • 粉がなじむまで混ぜましたか。
中央が沈む	• 卵の泡立てすぎはありませんか。

●シフォンケーキ

ふくらみが悪い	• 卵白をしっかり泡立ててください。ボウルをひっくり返しても落ちてこないくらいまで、しっかりと泡立ててください。卵白は冷やしておいた方がよく泡立ちます。
ケーキの中に空洞ができた	• 型に生地を流し入れるときに空気が入ったと考えられます。生地を高いところから一気に入れましょう。

●シュークリーム

ふくらみが悪い	• 分量は正しく量りましたか。 • 生地を作るときにレンジの加熱時間は正しかったですか。

●クッキー

焼き色にむらがある	• 生地の厚みや大きさは均一ですか。

●バターロール

ふくらみが悪く、かたい	• 生地の発酵は十分でしたか。発酵不足で生地温度が低いとあまりふくらみません。 • 成形するとき生地をいじめていませんか。生地をいじりすぎると固くなります。ていねいに扱いましょう。

●フランスパン

上手にできない	• 103ページのフランスパン作りのコツを参照してください。

こんな表示が出たときは

	表示例	理由(原因)	処置
「扉開閉」表示	扉開閉	●「あたため」「のみもの」「ゆで野菜」「生解凍」のとき、とびらを閉め、1分過ぎてからキーを押すと表示します。	●もう1度とびらを開閉し、1分以内にキーを押してください。
「冷却中」表示	冷却中	●レンジ加熱を繰り返し使用した場合や、オーブンなどヒーター加熱調理終了後、機械室等を冷却するとき表示します。	●表示中でも調理できます。 (但し、「高温注意」などが表示されている場合は、使用できないメニューもあります。)
「高温注意」表示	高温注意	●オーブンなどヒーター加熱調理終了後、庫内が高温のとき表示します。	●とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 (15〜20分程度で表示が消えます。表示中でも「とりけし」キーを押すか調理メニューを設定すると消え、一部のメニューは使うことができます。)
「C21」と「高温注意」表示	高温注意 C21	●オーブンなどヒーター加熱調理の後などで、庫内温度が高いときに「発酵」「スチーム生解凍」「適温スチーム」を設定しスタートすると表示します。	●「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。
		●オーブンなどヒーター加熱調理の後などで庫内温度が高いときに「あたため」「お好み温度」および一部のメニューをスタートすると表示します。	●「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 (手動の「レンジ」は使えます。ただし「お好み温度」は使えません。)
「C23」表示	高温注意 C23	●レンジ加熱を使用した場合、電気部品の冷却が十分に行えないとき表示します。	●6ページを参考に、製品と周囲に十分な距離をとってください。 ●「とりけし」キーを押し、温度が下がるまで待ってください。
「H」表示	表示番号 H02	●製品が故障している場合があります。	●電源プラグを抜き、販売店または東芝家電修理ご相談センターへ表示番号をお知らせください。
「デモ」表示	デモ	●デモモードが設定されていると、とびらを開けたとき表示します。 デモモードが設定されていると加熱が行われません。	●「とりけし」キーをピッピッとブザー音がするまで(約3秒)押したあと [オーブン 過熱水蒸気] キーを押してください。
「水補給」表示	水補給	●給水カセットに水が無いと表示します。	●調理が一時停止したときは、給水カセットに水を入れ、取り付けた後「スタート」キーを押してください。 ●一時停止しない場合は、給水カセットに水を入れ、取り付けてください。しばらくすると水補給表示は消えます。

修理を依頼される前に

つぎのような場合は故障ではありません。

現 象	理由(処置)
電源プラグを、コンセントに差し込んでも何も表示しない。	• とびらを閉じた状態で、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。 一度とびらを開けると、電源が入り表示します。
調理中、カチカチと音がする。	• 機械室内のスイッチ切換え音です。故障ではありません。
オーブンなど、ヒーター加熱時に、ボコッボコッという連続音や、ボコンという音がする。	• 熱収縮による加熱室壁面の音で故障ではありません。
電子レンジ調理の開始時および途中に、ジーという連続音がする。	• 電子レンジ調理時の動作音で故障ではありません。
調理中、調理後に音(ファン)がしたり、しなかったりする。	• 機械室等を冷却するファンの音で故障ではありません。 • 調理後、冷却ファンが回ることがありますが故障ではありません。 冷却ファンが回っているときは「冷却中」表示が点滅します。
キーを、押しても受け付けず、何も表示しない。	• とびらを開け、食品を入れてから操作してください。 (省エネルギーのため、とびらを開けた後5分をすぎると電源を切るためです。)
とびらを開けると表示部に初期画面が表示された後、待機画面が表示される。	• とびらを開けたとき電源が入る仕様です。
調理終了後、1分後、1分ごとにピーッピーッピーッと鳴る。	• 調理終了後、庫内の食品を取り出さないと鳴る機能がついています。 故障ではありません。
スチームが出ない。	• 給水カセットに水を入れ、正しく本体にセットされていますか。 • オーブン加熱時はスチームが出ていても目には見えません。
スチーム調理中にジュワー、ブシュー、シュワー、ブシュブシュなどの音がする。	• スチームヒーターで加熱された水が蒸発するときの音で、故障ではありません。使い始めてからしばらくは、特に音が大きい場合があります。
とびらがくもる。	• 調理中や調理後に、とびらのガラスがくもる場合がありますが、故障ではありません。 2時間くらいすると自然に消えます。 庫内の脱臭をすれば、30分くらいで消えます。(19ページ参照)
水滴が落ちる。 とびらの隙間から蒸気がもれる。 庫内に水が残る。	• メニューによっては水滴が出たり、蒸気がもれたりする場合がありますが、本体に影響はありません。 水滴は冷めてから乾いた布でふきとってください。
とびらと本体の間から蒸気がもれる。	• 蒸気の量や室温によって蒸気がもれることがありますが、調理など性能上の影響はありません。 また、電子レンジ調理での電波のもれはありません。
煙やいやな臭いが出た。	• お使いになり始めた当初は、防錆の油が焼けて臭いや煙が出ることがありますが、故障ではありません。
オーブン調理中、液晶表示が見えにくくなる。	• 液晶は温度が高くなると表示が濃くなり見えにくくなることがあります。 これは液晶の性質によるもので故障ではありません。温度が下がればもとにもどります。

修理を依頼される前につぎのことを点検してください。

現 象	理由(処置)
電源プラグを、コンセントに差し込んでも何も表示しない。	• 停電ではありませんか。 • 電源プラグが抜けていませんか。 • ご家庭のヒューズやブレーカーが切れていませんか。 • 途中でとびらを開閉しませんでしたか。 • 無表示の状態で、キー操作をしていませんか。 (とびらを開け、食品を入れてからキー操作してください。)
「あたため」「のみもの」「ゆで野菜」「スチーム生解凍」「スタート」キーを押しても加熱されない。	• 「あたため」「のみもの」「ゆで野菜」「スチーム生解凍」のとき、とびらを閉め1分をすぎてからキーを押していませんか。(一度とびらを開閉してから、キーを押してください。) • 「高温注意」が表示されていませんか。 (一部のメニューは庫内温度が高いと調理がスタートしません。とびらを開けて庫内をさまし、「高温注意」表示が消えてからキーを操作してください。) • デモモードになっていませんか。 183ページの「デモ」表示を参照して、解除してください。
ブザーが鳴らない。	• ブザー音を消す設定になっていませんか。 ブザー設定(59ページ)を参照して、設定しなおしてください。
イルミネーションガイドが光らない。	• イルミネーションガイドを消す設定になっていませんか。 イルミネーションガイド設定(59ページ)を参照して、設定しなおしてください。
料理のでき上がりが悪い。	• 調理のしかたは正しいですか。 (ふた、ラップの有無、付属品など確認してください。) • 庫内が、熱いまま調理しませんでしたか。 (庫内の温度が下がるまで待ってください。) • 食品の量は適当でしたか。 • 庫内の上面や底面が汚れていませんか。 • メニューを正しく選んで調理開始しましたか。
現在の食品の温度表示が設定温度近くになっているのに、なかなか終了しない。	• まだ低い温度の部分がある場合、設定温度近くの表示で、しばらく終了しない場合がありますが、故障ではありません。

仕様

電源	AC100V　50Hz-60Hz共用		
定格消費電力	電子レンジ1450W（14.6A）、ヒーター加熱1430W（14.3A）		
高周波出力	1000W・600W・500W連続・200W相当　出力切換		
発振周波数	2450MHz		
ヒーター	熱風1400W・グリル1100W・スチーム1200W		
温度調節範囲	発酵（30、35、40、45℃、スチーム（40℃））、100～350℃※1、適温スチーム（35～95℃※2）		
外形寸法	395（高さ）×500（幅）×465（奥行）㎜		
庫内有効寸法	255（高さ）×400（幅）×300（奥行）㎜		
質量（重量）	22kg	**総庫内容量**	32L
コードの長さ	1.4m	**区分名**	F
電子レンジ機能の年間消費電力量	57.8kWh/年	**オーブン機能の年間消費電力量**	11.4kWh/年
年間待機時消費電力量	0kWh/年	**年間消費電力量**	69.2kWh/年
タイマー時限	レンジ1000W：**15分** スチーム・適温スチーム・スチームレンジ：**25分** レンジ600W・レンジ500W・グリル：**30分** レンジ200W・石窯オーブン・発酵：**90分** 過熱水蒸気・ハイブリッド石窯：**60分**		

※1オーブン温度を260℃以上に設定したときは、調理開始後30分で250℃に切り換わります。350℃での運転時間は約５分です。過熱水蒸気・ハイブリッド石窯で設定できる温度は300℃までです。
また、設定温度が270℃以上のときは予熱温度は270℃になります。温度は庫内が空の状態で中心部で測定しています。庫内に食品や付属品を入れて温度を測定すると、温度が合わないことがあります。（料理を作る場合は、料理集の温度を目安にしてください）

※2温度は庫内下段に遠赤石焼きプレートを入れ遠赤石焼きプレートの中心の黒色アルミニウム（擬似負荷）の温度を測定しています。

- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用回数や使用時間、食品の量、周囲温度などによって変化しますので、あくまで目安としてご覧ください。
- 年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。（区分名も同法に基づいています）

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

保証書（別添）

- この東芝過熱水蒸気オーブンレンジには、保証書を別途添付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」等の記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- この東芝過熱水蒸気オーブンレンジの保証期間は、お買い上げいただいた日から1年です。ただし発振管（マグネトロン）は2年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。

補修用性能部品の保有期間

- 過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

- 修理のために取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は弊社にて引き取らせていただきます。
- 修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびに、お取り扱い・お手入れに関するご不明な点は
お買い上げの販売店にご相談ください。

販売店に修理のご相談ができない場合

東芝家電修理ご相談センター

フリーダイヤル 0120-1048-41　受付時間：365日 **24時間**
携帯電話からのご利用は ナビダイヤル 0570-06-4114（通話料：有料）
PHSなどからのご利用は 0173-38-3168（通話料：有料）

お買い物・お取り扱いのご相談

東芝家電ご相談センター

フリーダイヤル 0120-1048-86　受付時間：365日 **9:00～20:00**
携帯電話・PHSなどからのご利用は 03-3426-1048（通話料：有料）
FAXでのご利用は 03-3425-2101（通信料：有料）

- 「東芝家電修理ご相談センター」は、東芝テクノネットワーク株式会社が運営しております。
- お客様からご提供いただいた個人情報は、修理やご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
- 利用目的の範囲内で、当該製品に関連する東芝グループ会社や協力会社にお客様の個人情報を提供する場合があります。

修理を依頼されるときは　出張修理

- 180～185ページの表に従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、必ず電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

■保証期間中は

- 保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。なお、修理に際しましては、保証書をご提示ください。

■保証期間が過ぎている場合は

- 修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

■修理料金のしくみ

修理料金は技術料・部品代・出張料等で構成されています。	
技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ、技術員を派遣する料金です。

■ご連絡いただきたい内容

品　名	過熱水蒸気オーブンレンジ
形　名	ER-F400
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印なども合わせてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問希望日	
便利メモ	電話番号

お買い上げ店名を記入されておくと便利です。

■ご転居のときは

- この東芝過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数50Hz-60Hz共用です。周波数の異なる地域に、ご転居されてもそのままお使いいただけます。

愛情点検

長年ご使用の電子レンジの点検をぜひ！

このような症状はありませんか。

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- キーを押し、調理を開始しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないことがある。
- 使用中に異常な音や臭いが出ることがある。
- 庫内のカバーや壁面が汚れ、スパーク（火花）または煙が出ることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止 ▶ 故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜いて、必ずお買い上げの販売店に点検・修理を依頼してください。（技術のあるサービスマン以外の人は絶対にキャビネットをはずさないでください。）

東芝過熱水蒸気オーブンレンジ

形　名 **ER-F400**

東芝ホームアプライアンス株式会社

リビング機器事業部

〒101-0021　東京都千代田区外神田2-2-15（東芝昌平坂ビル）

4451806301-1